



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL E RELATOS DE EXPERIÊNCIAS
VIVENCIADAS PELOS GRADUANDOS DURANTE O ESTÁGIO**

**IGOR VALÁCIO RODRIGUES
JÚLIO CÉSAR BARROS
KAREN DE OLIVEIRA CAMARGO**

LAVRAS/MG

2023

**IGOR VALÁCIO RODRIGUES
JÚLIO CÉSAR BARROS
KAREN DE OLIVEIRA CAMARGO**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL E RELATOS DE EXPERIÊNCIAS
VIVENCIADAS PELOS GRADUANDOS DURANTE O ESTÁGIO**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso Educação Física (Bacharelado).

ORIENTADOR:

Prof. Dr. Juliano Magalhães Guedes

MEMBRO DA BANCA:

Prof. Dra. Nathalia Oliveira Bertolini

LAVRAS/MG

2023

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento Técnico
da Biblioteca Central do UNILAVRAS

R696b Rodrigues, Igor Valácio.
Os benefícios da natação infantil e relatos de experiências vivenciadas pelos graduandos durante o estágio / Igor Valácio Rodrigues, Júlio César Barros, Karen de Oliveira Camargo – Lavras: Unilavras, 2023.

63f.:il.

Portfólio acadêmico (Graduação em Educação Física) – Unilavras, Lavras, 2023.

Orientador: Prof. Juliano Magalhães Guedes.

1. Natação. 2. Mergulho. 3. Respiração. 4. Desenvolvimento infantil.
I. Barros, Júlio César. II. Camargo, Karen de Oliveira. III. Guedes, Juliano Magalhães. (Orient.). IV. Título.

**IGOR VALÁCIO RODRIGUES
JÚLIO CÉSAR BARROS
KAREN DE OLIVEIRA CAMARGO**

**PORTFÓLIO ACADÊMICO
OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL E RELATOS DE EXPERIÊNCIAS
VIVENCIADAS PELOS GRADUANDOS DURANTE O ESTÁGIO**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do curso Educação Física (Bacharelado).

Aprovado em: 27 de maio de 2023.

ORIENTADOR:

Prof. Dr. Juliano Magalhães Guedes

MEMBRO DA BANCA:

Prof. Dra. Nathalia Oliveira Bertolini

LAVRAS/MG

2023

DEDICATÓRIA

Dedico o trabalho e todo o meu processo de formação primeiramente à Deus, fonte inesgotável de amor e sabedoria! Dedico à minha família, em especial à minha mãe Eliane Aparecida Pereira por ter me estimulado, incentivado e criado condições para ser quem eu sou e chegar aonde cheguei! Dedico também aos meus tios Prof. Dr. Adriano Rodrigues e Profa. Dra. Adriana Rodrigues, tenho sorte de ter vocês em meu caminho.

Igor Valácio Rodrigues

Dedico este trabalho a todos aqueles amantes da natação, aos profissionais e futuros profissionais, aos pesquisadores que já deixaram seu rastro e aos que se interessam ainda em subsidiar seus conhecimentos com o tema, em respeito a cada um e na tentativa de deixar aqui minhas singelas contribuições para futuras pesquisas.

Júlio César Barros

Dedico este trabalho primeiramente à Deus e a minha irmã e mãe que me apoiaram desde o início e me deram forças para chegar até aqui, e ao meu amado pai, que infelizmente não está mais aqui comigo fisicamente mas que está de algum lugar acompanhando o final da minha trajetória nos estudos e orgulhoso pelo caminho que já percorri, agradeço também ao meu namorado que por diversas vezes me incentivou, me sustentou e sonhou esse sonho comigo, as minhas amigas que torcem por mim e para finalizar, aos meus amigos de sala que tornaram a caminhada mais leve e mais prazerosa.

Karen de Oliveira Camargo

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço à Deus que mesmo com minhas limitações permitiu que eu tivesse saúde e determinação para ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo dessa trajetória.

A minha família por sempre me incentivar nos momentos difíceis, estar presente, me apoiar e mostrar que eu sou capaz.

Aos amigos que entenderam minhas limitações e que me ajudaram quando precisei.

Aos professores, pelos ensinamentos, pelo amparo, pela paciência e ajuda com a qual guiaram meu aprendizado.

Ao meu orientador Juliano Magalhães Guedes pelo suporte e afetividade para conduzir o trabalho com paciência. É com muita admiração e carinho que gostaria de expressar meu agradecimento por tudo que você faz por mim e pela dedicação que deposita em suas aulas.

A todos que participaram direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho, enriquecendo o meu processo de aprendizagem.

Ao Eleson José Dias de Oliveira pela oportunidade de estagiar em sua academia AquaFitness e minha orientadora Juliana Maia Barbosa pelos ensinamentos e confiança.

Agradeço ao Amarildo Resende e ao Gabriel Lúcio Dias, por incentivar com palavras de autoajuda nos momentos que mais precisei.

A instituição de ensino Unilavras pela inclusão e apoio, essenciais no meu processo de formação profissional.

A todos, que de certa forma contribuíram e foram fundamentais nessa minha jornada, me ajudando e encorajando.

Igor Valácio Rodrigues

Em meio à trajetória acadêmica, diversos desafios, inseguranças, obstáculos podem e surgem em nosso caminho; é importante pensar que cada acadêmico possui uma história e aqui estamos na tentativa de continuar a escrevê-la pensando agora em um futuro profissional. Aproveito este ensejo para ser muito grato por todos aqueles que cruzaram meu caminho até aqui, todos foram

essenciais ao meu crescimento. A alguns gostaria de enfatizar a importância neste momento, como a minha família que jamais mediu esforços para que este sonho se realizasse.

Ao meu grande amigo Daniel José de Castro Barreto, proprietário e profissional de educação física da Academia Master e Empreendimentos LTDA, que me abriu as portas para realização de estágios contribuindo muito para minha formação.

Ao meu professor Juliano Magalhães Guedes, ao qual me acompanhou durante as vivências que os estágios me proporcionaram e segue agora como orientador em mais este grande passo que se dá no desenvolvimento deste trabalho. E às mães das crianças Fernanda Sena Duarte e Vitor Guimarães de Oliveira, que me permitiram acompanhar seus filhos e utilizar os registros das nossas aulas.

Júlio César Barros

Agradeço à Deus primeiramente, por me permitir realizar o sonho de concluir minha tão almejada graduação e por Ele colocar pessoas maravilhosas em minha vida que me ajudaram até aqui.

Agradeço minha família, e principalmente minha mãe, que torce sempre pelo meu sucesso, e a minha irmã que me deu todo apoio psicológico, e que torce e vibra com cada conquista minha. Agradeço ao meu falecido pai, que me ensinou os valores dos quais vou levar para toda minha vida e profissão, citando como o principal a honestidade.

Agradeço ao meu namorado que nos piores momentos esteve do meu lado e não me deixou desistir em nenhum deles por mais difícil que fosse ele.

Agradeço ao meu grupo de amigas que conheço desde a infância, que torcem pelo meu sucesso, e que me incentivam a buscar meu tão sonhado diploma.

Agradeço as amigadas que fiz no curso, amigadas estas que vou levar para toda vida e que deixaram minha graduação mais marcante e feliz.

Agradeço aos professores que estiveram presentes na graduação, gratidão por tudo.

Karen de Oliveira Camargo

LISTA DE IMAGENS

| | | |
|-----------|--|----|
| Imagem 1 | Piscina das aulas de natação | 16 |
| Imagem 2 | Bebês e seus responsáveis durante as aulas de natação | 17 |
| Imagem 3 | Crianças de 5 a 6 anos durante a atividade | 21 |
| Imagem 4 | Crianças de 7 a 8 anos em um momento recreacional | 23 |
| Imagem 5 | Pré-adolescentes de 9 a 10 anos executando exercícios de braçada com prancha | 27 |
| Imagem 6 | Crianças de diferentes idades com a professora de natação | 30 |
| Imagem 7 | Espaço onde acontecem as aulas de natação. | 32 |
| Imagem 8 | Aluna em fase de adaptação ao meio líquido. | 34 |
| Imagem 9 | Aluna ainda em fase de adaptação ao meio líquido | 35 |
| Imagem 10 | Aluna iniciando a adaptação da respiração em meio líquido. | 38 |
| Imagem 11 | Introdução do movimento de pernadas | 40 |
| Imagem 12 | Introdução do movimento de braçadas | 41 |
| Imagem 13 | Local/Piscina de realização do estágio | 46 |
| Imagem 14 | Pernada do Crawl com auxílio de macarrão | 47 |
| Imagem 15 | Deslize com auxílio | 49 |
| Imagem 16 | Flutuação | 50 |
| Imagem 17 | Momento lúdico | 51 |
| Imagem 18 | Momento afetivo | 52 |

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO | |
| 1.1 IGOR VALÁCIO RODRIGUES | 11 |
| 1.2 JÚLIO CÉSAR BARROS | 12 |
| 1.3 KAREN DE OLIVEIRA CAMARGO | 14 |
| 2 DESENVOLVIMENTO | |
| 2.1 OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL (Igor Valácio Rodrigues) | 15 |
| 2.1.1 Apresentação do local de estágio | 15 |
| 2.1.2 Atividades desenvolvidas | 16 |
| 2.2 Natação para bebês | 17 |
| 2.3 Natação para crianças pré-escolares e escolares (5 a 6 anos) | 20 |
| 2.4 Natação para crianças escolares (7 a 8 anos) | 23 |
| 2.5 Natação para pré-adolescentes (9 a 10 anos) | 26 |
| 2.6 Benefícios da natação para o desenvolvimento infantil | 29 |
| 3 BENEFÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA (Júlio César Barros) | 31 |
| 3.1 Apresentação do local do estágio | 31 |
| 3.2 Apresentação das atividades desenvolvidas | 33 |
| 3.2.1 Primeira fase do estágio (observação) | 33 |
| 3.2.2 Respiração | 37 |
| 3.2.3 Fase de intervenção do estágio | 39 |
| 3.3 Benefícios físicos e mentais da natação para as crianças | 43 |

| | |
|--|----|
| 4 A IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL NAS AULAS DE NATAÇÃO (Karen de Oliveira Camargo) | 44 |
| 4.1 Apresentação do local do estágio | 44 |
| 4.2 Apresentação das atividades desenvolvidas | 46 |
| 4.2.1 Fase de observação no estágio | 46 |
| 4.2.2 Fase de intervenção no estágio | 48 |
| 4.2.3 Percepção do ensino da flutuação | 49 |
| 4.2.4 Momento lúdico da aula (Brincadeiras e momentos afetivos) | 51 |
| 5 AUTOAVALIAÇÃO | 52 |
| 6 CONCLUSÃO | 56 |
| REFERÊNCIAS | 59 |

1 INTRODUÇÃO

1.1 Igor Valácio Rodrigues

No presente trabalho irei apresentar parte do percurso desenvolvido ao longo de minha graduação no Curso de Educação Física no Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS, sob a orientação do Professor Doutor Juliano Magalhães Guedes.

Me chamo Igor e nasci no dia 2 de novembro de 2000. Portanto, estou com 21 anos no início da elaboração do portfólio. Vou relatar fragmentos de minha história de vida para facilitar a compreensão da escolha realizada pela graduação em Educação Física.

Desde muito novo realizo atividades reabilitadoras e escolares. Comecei a frequentar a Associação dos Pais e Amigos do Excepcional - APAE com menos de um ano de idade por apresentar atrasos no desenvolvimento físico, motor e da linguagem. Fui para a pré-escola com cinco anos e nunca mais parei de estudar. Aos onze anos recebi o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista - TEA, especificamente a Síndrome de Asperger, por isso meu processo de formação foi mais demorado e com muitas dificuldades.

Antes de saber que era portador da Síndrome de Asperger (ou TEA atualmente), tive o diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH por ser muito agitado e não conseguir ficar parado e atento por muito tempo. Eu gostava de correr, pular e jogar bola. Assim emergiu meu interesse por atividades físicas! Uma das poucas atividades que me mantinha atento era assistir esportes pela televisão. Me lembro de ficar procurando jogos nos canais abertos da TV e de dizer que gostaria de me tornar um profissional de Educação Física quando eu crescesse.

Não foi fácil chegar até a Universidade, precisei e ainda preciso da ajuda de familiares, colegas, professores, tutores e monitores. Nunca consegui escrever com letra cursiva e nem ter agilidade na escrita. Também tive e tenho dificuldades com a leitura, em função da dislexia. As letras se movem quando foco em um texto escrito, mas tenho uma excelente capacidade de memorizar as informações verbais e é assim que assimilo os conhecimentos.

A entrada na Universidade foi uma experiência ímpar visto que, tão logo as aulas iniciaram, decretou-se estado de pandemia em função da COVID-19 e

fiquei por mais de um ano assistindo aulas *online*. Eu nunca tinha feito aulas nessa modalidade e por isso achei o início do curso muito difícil.

Quando as aulas voltaram a ser presenciais me interessei bem mais pelo curso e com o início dos estágios fiquei ainda mais motivado. Iniciei as atividades de estágio em uma academia que oferece musculação, reabilitação, hidroginástica e natação para adultos e crianças. Optei por estagiar em natação infantil por acreditar que poderia aprender mais e contribuir com os meus conhecimentos, pois sempre gostei de interagir com crianças.

Estabeleci um ótimo relacionamento com os professores da academia e com as crianças com as quais estagiei. Percebi que elas pareciam gostar bastante de minhas orientações e instruções. Fui muito bem avaliado por todos! Em função dessa experiência prazerosa e gratificante escolhi a temática natação para ser o foco do meu portfólio.

Pretendo com esse trabalho apresentar minha trajetória na graduação em Educação Física e focalizar, especificamente, as atividades de estágio em natação. Espero aprofundar meus conhecimentos sobre natação ao longo da graduação e, posteriormente, em uma possível especialização para poder abrir uma academia que ofereça aulas de natação mais adequadas para o público infantil.

De acordo com Machado e Ruffeill (2011) a natação é um instrumento relevante para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades motoras como: força, resistência, flexibilidade, agilidade e velocidade. Na infância deve ser aplicada de forma lúdica. Ela auxilia no domínio da coordenação dos membros superiores e inferiores, na agilidade, equilíbrio e lateralidade favorecendo o desenvolvimento motor e o processo de aprendizagem (BORGES; MACIEL, 2016).

Na infância, a natação melhora as habilidades físicas, motoras e cognitivas das crianças, sendo esse o foco de meu interesse.

1.2 Júlio César Barros

Eu, Júlio César Barros, desde a infância demonstrei interesse por esportes e assim sendo, sempre pratiquei algum. Ao me deparar com a escolha de uma profissão, em um primeiro momento, por diversos motivos, concluí um

curso técnico em Segurança do Trabalho, exercendo a profissão por um tempo. Apesar da gratidão, não me sentia completamente realizado.

O curso de Educação Física surgiu por um acaso, através do vestibular na UNILAVRAS, ao tentar uma vaga no curso em janeiro de 2020 e resgatou o interesse pelos esportes; não somente a prática de esportes que me despertava interesse, mas todo o contexto: o ambiente, a teoria, os treinos, os profissionais envolvidos, e em especial, a preocupação que as pessoas demonstram, cada vez mais, em relação ao cuidado com seu corpo e sua saúde.

Estes fatores conduziram minha visão a um futuro profissional, onde minhas perspectivas se dão em contribuir da melhor forma na meta de cada aluno, no caso a caso, visando seus objetivos e planejando alcançá-los, respeitando seus limites e visando a saúde. Para abarcar esta vivência realizei, no segundo semestre de 2022, um estágio supervisionado em natação, na Academia Master Empreendimentos Ltda, localizada no município de Candeias onde resido e nesta oportunidade pude trabalhar diretamente com uma turma de crianças e perceber o desenvolvimento destas diante da prática do esporte.

Percebi que a natação pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde física e mental das crianças, tal como prevenção de doenças crônicas como a obesidade e diabetes e ainda contribui com o desenvolvimento físico e estilo de vida saudável. Entretanto, percebo que muitos pais, colegas de trabalho e a própria comunidade local não tem dimensão de todos os benefícios que a natação pode trazer. Sendo assim, pretendo, com esse trabalho, contribuir com a disseminação de conhecimento na área sobre o que essa prática esportiva pode trazer para o público infantil. Logo, o objetivo geral deste trabalho se dá em apresentar os benefícios proporcionados pela prática da natação no desenvolvimento infantil. Especificamente, será demonstrada a relação das aulas teóricas com as aulas práticas, eis que os conceitos trabalhados e apresentados nas imagens são fundamentados no que foi aprendido em sala de aula.

Para alcançar o objetivo inerente ao trabalho, será realizada uma pesquisa bibliográfica descritiva de cunho qualitativo, baseada em materiais publicados anteriormente. A técnica utilizada para coleta de dados será a análise de conteúdo, um conjunto de técnicas de análise das comunicações objetivadas a enriquecer a leitura e ultrapassar as incertezas, extraindo conteúdos

subliminares da mensagem analisada. Os resultados esperados serão apresentados e encaminhados para publicação, servindo de base para novos estudos e extensão universitária, já que o intuito do trabalho é disseminar o conhecimento acerca dos benefícios da natação infantil a todas as pessoas, não somente no ambiente acadêmico.

1.3 Karen de Oliveira Camargo

Eu, Karen de Oliveira Camargo sou de Lavras – MG. Quando resolvi fazer a graduação fiquei na dúvida entre dois cursos: a Educação Física e a Pedagogia, pois sempre gostei de crianças e achei que em qualquer uma das duas áreas que escolhesse eu teria a oportunidade de trabalhar com o público infantil. Sem muita certeza de qual curso escolher, só tinha a certeza de que queria me formar pela realização pessoal. Optei pelo curso de Educação Física, pois sempre achei a área da saúde muito interessante, e com o atual estágio em Natação tive a certeza de que estou no curso certo e me vejo em uma área que gostaria muito de trabalhar futuramente.

Apesar das dificuldades durante a graduação, inclusive o desemprego, desistir nunca foi uma opção, e a vontade de me formar sempre foi maior do que qualquer coisa que aparecia em meu caminho.

Em 2020 quando ingressei no curso, não sabia que no meio do processo eu me apaixonaria pela minha escolha, e nos estágios realizados com a proximidade das crianças tenho cada vez mais certeza de minha escolha, e espero me tornar uma profissional capacitada e preparada para o mercado de trabalho.

Ao estagiar na natação me deparei com uma área bastante promissora, já que é uma das áreas que tenho interesse em atuar após minha formação. Durante o estágio realizado na empresa me empenhei bastante para aprender o máximo e para agregar em minha formação, além de gostar da área, é uma oportunidade de estar fazendo o que gosto com o público que gostaria de trabalhar: as crianças. Na minha percepção, o estágio é a porta de entrada para o mercado de trabalho e após esse contato com essa área de atuação sinto que tenho um diferencial para atuar após minha formação, me sinto preparada para tal.

Durante o estágio pude perceber que quanto mais adaptadas ao meio líquido a criança está, mais fácil fica para aprenderem a nadar e se tornarem adepta ao esporte e ao exercício físico, fazendo presente em sua vida tornando-o uma criança mais saudável. O foco central deste estudo é mostrar na percepção do estagiário, como as aulas teóricas são aplicadas na prática, mostrar como foi essa experiência, e fazer também considerações sobre a importância da adaptação para a criança ao meio líquido e os benefícios que esse processo acarreta.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL (Igor Valácio Rodrigues)

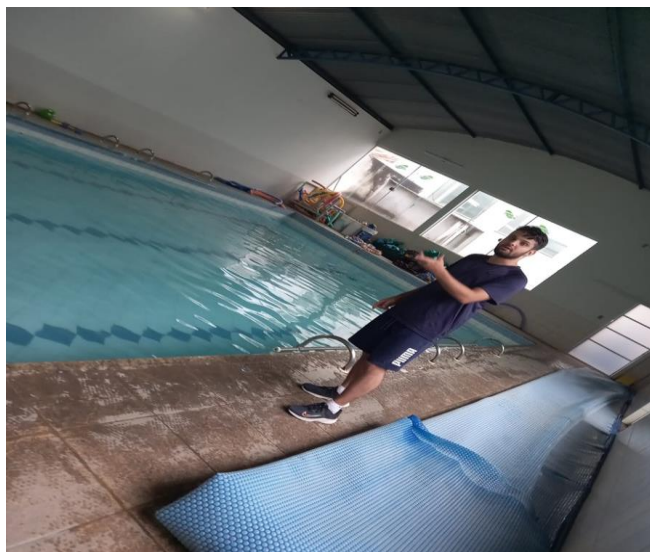
2.1.1 Apresentação do local de estágio

As atividades do estágio em natação, supervisionado pela Professora Juliana Maia Barbosa, tiveram início em agosto de 2021 na Academia AquaFitness, situada na Rua Santo Antônio, nº. 50, na cidade de Perdões, Minas Gerais, e encerraram em julho de 2022. Portanto, ocorreram em um período de aproximadamente um ano.

A academia AquaFitness oferece aulas de musculação, hidroginástica e natação dentro de um espaço amplo, com locais específicos para cada uma das modalidades. O espaço reservado para as aulas de hidroginástica e natação é composto por uma piscina, dois vestiários e dois banheiros, masculino e feminino, além de instrumentos variados e adequados para a utilização durante as aulas.

A piscina mede 12,50 X 6,00 metros, tem barras laterais, raia e duas escadas de acesso. A água permanece sempre aquecida, em uma temperatura aproximada de 24 a 30 graus Celsius, conforme apresentado na Imagem 1 abaixo.

Imagem 1: Piscina das aulas de natação



Fonte: Acervo pessoal (2022)

2.1.2 Atividades desenvolvidas

Como atividades do estágio acompanhei quatro turmas de natação com as seguintes faixas etárias:

- 1) Bebês de 6 meses a 2 anos;
- 2) Crianças de 5 a 6 anos;
- 3) Crianças de 7 a 8 anos;
- 4) Pré-adolescentes de 9 a 10 anos.

Acompanhei todas as aulas dos alunos especificados acima e elas ocorreram ao longo da semana, conforme descrito abaixo:

- Segundas-feiras das 8:30 às 9:15, das 9:15 às 10:00 e das 17:15 às 18:00.
- Terças-feiras das 9:00 às 9:30 e das 9:30 às 10:00.
- Quartas-feiras das 9:15 às 10:00 e das 17:15 às 18:00.
- Quintas-feiras das 9:00 às 9:30 e das 9:30 às 10:00.

- Sextas-feiras das 8:30 às 9:15 e das 17:15 às 18:00.

2.2 Natação para Bebês

As aulas de natação para bebês ocorreram duas vezes por semana, nas terças e quintas-feiras com duração de 30 minutos.

Minha função consistia em auxiliar a professora orientadora no desenvolvimento de todas as atividades da aula, tais como: colocar objetos e brinquedos que flutuam na piscina para motivar os bebês a entrarem e permanecerem nela. Cabe destacar que os pais ou responsáveis pelos bebês entravam na piscina junto com eles, conforme apresentado na Imagem 2, abaixo.

Imagem 2: Bebês e seus responsáveis durante as aulas de natação



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Elaboramos brincadeiras variadas para os bebês e seus pais com o objetivo de favorecer suas adaptações ao ambiente líquido. Posteriormente, realizamos atividades específicas que envolviam movimentos para cima e para baixo, tipo um salto; movimentos para frente e para trás; giros variados; tentativas de flutuação, colocando a mão no peito e pernas do bebê; busca de objetos e brinquedos flutuantes; bater as mãos e pernas na água, dentre outras visando diminuir a reação aversiva dos bebês pelo ambiente aquoso, promover atividades prazerosas, dar início a aprendizagem do auto salvamento e da natação.

Percebi vários benefícios que a natação proporcionou para os bebês: melhora da coordenação motora grossa e do sistema respiratório e muscular. Reações de alegria e contentamento, aumento na vocalização e emissão de palavras, formação de um vínculo mais forte com os pais ou responsáveis, com a professora de natação e comigo.

Para a realização do estágio de natação com bebês, a unidade acadêmica de Psicologia Geral e Social com a professora Daiana Pádua Milani Baroni foi fundamental, pois me forneceu informações sobre as características físicas, cognitivas e psicossociais dos bebês e me auxiliou no desenvolvimento de estratégias adequadas para lidar com eles.

Na unidade acadêmica aprendi que o neonato já apresenta reflexos e respostas motoras compatíveis com o ambiente líquido, chamado de reflexo natatório e que é importante utilizar brinquedos e objetos para o bebê explorar o ambiente, visto que ele se encontra no estágio sensório-motor, proposto por Jean Piaget. Por meio da manipulação dos brinquedos e dos objetos é que o bebê e a criança pequena (até 24 meses) irão construir seus esquemas cognitivos, inclusive o de auto salvamento e de nadar.

É extremamente relevante que o profissional de Educação Física conduza as aulas de natação para bebês de forma correta e satisfatória, por isso o conteúdo sobre o desenvolvimento infantil é fundamental.

A unidade acadêmica Movimento e Desenvolvimento Humano ministrada pela professora Valéria Miranda Campos também foi essencial. Aprendi as fases do desenvolvimento motor em seus aspectos físicos e biológicos. Conhecer os fatores que influenciam o processo de desenvolvimento motor foi determinante para a escolha dos estímulos necessários para promover avanço das habilidades motoras dos bebês durante as aulas de natação.

Outra unidade acadêmica útil no estágio foi a de Atividades Aquáticas com o professor Juliano Magalhães Guedes. Aprendi os movimentos corretos em cada etapa da natação, mas também a importância da recreação e da ludicidade para a adaptação dos bebês ao ambiente líquido e para aumentar seu interesse na aprendizagem das habilidades de auto salvamento.

De acordo com Melo *et al.* (2020) a natação é um exercício físico de considerável abrangência por favorecer o condicionamento aeróbio, a coordenação motora, diminuir a espasticidade e não gerar muita fadiga. Ela é

adequada para todas as etapas do ciclo vital, ou seja, do nascimento até o fim da vida. No entanto, o ensino da natação deve utilizar técnicas e estratégias adequadas aos níveis maturacionais e pedagógicos dos aprendizes.

Estudos demonstram que o bebê é adaptado ao meio líquido desde a gestação. Por estar acostumado a esse meio desde a fase intrauterina, o bebê consegue se adaptar rapidamente à natação uma vez que já teve contato com ambiente líquido em sua gestação. Durante a natação o bebê irá experimentar de forma natural e espontânea a motricidade dinâmica por meio dos exercícios na piscina. Sua musculatura, lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e coordenação motora serão estimulados (MELO *et al.*, 2020).

Melo *et al.* (2020) afirmam que bebês que praticam natação andam mais cedo do que aqueles que não praticam, bem como apresentam melhor coordenação e domínio de seus movimentos, maior capacidade autônoma, mais agilidade, lateralidade e equilíbrio. Sendo assim, a natação é um dos esportes mais completos que uma criança pode realizar.

A natação é um exercício físico importante capaz de fornecer inúmeros benefícios para o bebê. Em uma pesquisa bibliográfica sobre a complexidade da natação para bebês, Silva *et al.* (2021) identificaram que a natação promove o desenvolvimento social do bebê por ele permanecer em contato durante as aulas com outras crianças de sua faixa etária, fortalece o vínculo parental, visto que durante os bebês permanecem com seus pais que passam segurança para o filho dentro da piscina e diminui os riscos de acidentes em função da aprendizagem das habilidades de auto salvamento.

A natação apresenta poucas restrições, por isso pode ser praticada desde a tenra idade até velhice. Segundo Silva *et al.* (2021) os estudos sobre natação com bebês iniciaram no final da década de 30 do século passado na Austrália, mas no Brasil a temática começou a ser explorada na década de 60 e as primeiras publicações surgiram nos anos 80. Portanto, a natação para bebês é uma modalidade bastante atual.

Observa-se na atualidade um aumento expressivo de academias e centros especializados no ensino da natação de bebês. A literatura mostra que o auto salvamento é a habilidade mais citada como o ganho mais expressivo na natação de bebês. Entretanto, outras habilidades como, socialização,

condicionamento físico, novas emoções e fortalecimento de vínculo entre pais e filhos também são obtidas (SILVA *et al.*, 2021).

Em um estudo sobre os benefícios proporcionados pela natação para crianças de seis meses a três anos verificou-se que a natação favorece a autoconsciência do bebê em relação a si, ao meio aquático e as outras pessoas, possibilita para criança salvar-se de situações de afogamento bem como se adaptar ao meio aquático e favorece sua socialização. O meio líquido estimula todo corpo por meio de movimentos tridimensionais, proporciona sensações distintas, momentos de prazer, mobilidade, desenvolvimento do equilíbrio e coordenação corpo e espaço. (SILVA *et al.*, 2021).

Para Guimarães (2018), a natação deixou de ser considerada uma atividade esportiva apenas, quando cresceu o número de casas com piscina nos Estados Unidos. As piscinas representam um risco para as crianças, pois sua curiosidade pelo meio aquoso faz com que muitas delas caíssem e se afogassem nas piscinas, favorecendo consequências trágicas. Assim, iniciou-se o movimento para o ensino da natação infantil.

A natação para bebês é uma atividade excelente por auxiliar no processo de desenvolvimento motor da criança. Durante as aulas de natação os bebês irão experimentar de forma lúdica e prazerosa a motricidade aquática dinâmica que é fundamental para seu processo evolutivo (GUIMARÃES, 2018).

2.3 Natação para crianças pré-escolares e escolares (5 a 6 anos)

Com os alunos de 5 a 6 anos as atividades de estágio consistem em, inicialmente, promover o aquecimento dinâmico. Após essa etapa, era introduzido exercícios adequados ao grau de conhecimento dos alunos.

Os alunos dessa turma já se mostravam adaptados ao ambiente líquido, conforme pode ser verificado na Imagem 3 apresentada abaixo, e estavam começando a aprender, de forma introdutória, as técnicas da natação dos nados crawl, costas e peito.

As aulas ocorreram em dois dias na semana com duração de 45 minutos cada aula.

Para a realização das atividades de estágio de natação com crianças de 5 a 6 anos as unidades acadêmicas de Anatomia I, Atividades Aquáticas e

Aprendizagem Motora fundamentaram meu entendimento e auxiliaram no desenvolvimento das atividades.

A unidade acadêmica de Anatomia I me permitiu identificar os ossos e as articulações envolvidos nos movimentos de cada nado específico. A unidade foi ministrada pelo professor Ramon Gimenes. A anatomia é uma área da biologia responsável pelo estudo da forma e estrutura do organismo.

Considero essencial que o profissional de Educação Física conheça profundamente a estrutura e funcionamento dos órgãos do corpo humano envolvidos em cada movimento específico, pois assim favorece a instrução adequada dos movimentos.

Imagem 3: Crianças de 5 a 6 anos durante a atividade



Fonte: Acervo pessoal (2022)

A unidade acadêmica de Atividades Aquáticas também fundamentou seu entendimento sobre o desenvolvimento dos conceitos e das técnicas de natação. Durante as aulas práticas da unidade foram mostradas experiências motoras, situações de equilíbrio e percepção do corpo com relação ao ambiente aquático que fundamentaram as instruções que passei para os alunos no estágio.

As aulas do professor Juliano Magalhães Guedes, me ajudaram bastante a distinguir e realizar formas básicas de movimento no meio aquático, utilizar

técnicas de deslocamento na água, entender as técnicas básicas dos quatro estilos. Enfim, essas aulas ampliaram meu conhecimento e entendimento.

A unidade acadêmica de Aprendizagem Motora me proporcionou o entendimento dos processos e mecanismos fundamentais para a aprendizagem motora. Compreender a importância das diferenças individuais para o desempenho das habilidades motoras foi fundamental, pois cada aluno tinha seu ritmo de aprendizagem.

A aprendizagem motora não pode ser observada diretamente, visto que é um processo fisiológico interno, mas pode ser deduzida por meio das modificações identificadas no comportamento motor e na performance do aluno. O professor da unidade acadêmica, Pablo Ramon Domingos, ampliou meus conhecimentos e tirou minhas dúvidas.

Para Guimarães (2018) a natação infantil promove diversos benefícios como o aumento de momentos recreativos e de lazer, aprimoramento da coordenação motora, desenvolvimento da orientação espacial, melhora da capacidade cardiorrespiratória e muscular, dentre outras.

A natação para crianças no período pré-escolar e escolar oferecer contribuições para além da habilidade de nadar, ela promove o desenvolvimento físico integral do indivíduo, além de auxiliar no aprimoramento das funções cognitivas, como a orientação espaço-temporal (BORGES; MACIEL, 2016).

De acordo com Borges e Maciel (2016) a natação é uma das atividades físicas mais completa que existe é uma prática esportiva relevante para o desenvolvimento físico da criança, por auxiliar na construção do esquema corporal e no desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades motoras.

De acordo com Petry (2018) as habilidades essenciais para a natação englobam: a respiração, a flutuação, a propulsão e o mergulho elementar. A inspiração deve ocorrer pela boca e a expiração pode ocorrer pelo nariz, pela boca ou pelo dois conjuntamente. A flutuação, dependente da densidade do corpo imerso no ambiente aquático, pode ser facilitada por meio da ampliação da área de contato do corpo com a água. A propulsão decorre da movimentação de membros superiores e inferiores, do atrito, da resistência frontal, da esteira e do impulso. O mergulho elementar se configura como as diferentes maneiras de adentrar no meio líquido.

2.4 Natação para crianças escolares (7 a 8 anos)

Os alunos de 7 a 8 anos já estavam bem mais familiarizados com o meio líquido e demonstram apreciar o contato com a água da piscina, situação que pode ser observada na Imagem 4 abaixo, por isso, a professora orientadora do estágio ensinava e reforçava os movimentos específicos dos nados e exercícios de condicionamento físico, como o treinamento de força, resistência e velocidade. Todos eles de acordo com as características de cada aluno.

Minha função no estágio era auxiliar a professora no desenvolvimento de todas as etapas da aula. As aulas ocorreram duas vezes por semana com a duração de 45 minutos cada.

Imagem 4: Crianças de 7 a 8 anos em um momento recreacional



Fonte: Acervo pessoal (2022)

A unidade acadêmica de Aprendizagem Motora ministrada pelo professor Pablo Ramon Domingos fundamentou meu entendimento acerca da importância de criar condições que favoreçam o desenvolvimento motor e a melhora da capacidade física dos alunos, bem como da agilidade e aprendizagem da natação.

Também é importante destacar que a unidade acadêmica de Atividades Aquáticas com o professor Juliano Magalhães Guedes foi fundamental no estágio em natação por ensinar essa modalidade esportiva em todos os seus

aspectos. Por meio dela foi possível verificar que o prazer de se mover e de brincar na água auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, agilidade e do senso de autoeficácia.

A unidade acadêmica de Biomecânica com a professora Amanda Godoy da Silva ensinou a forma adequada dos movimentos da natação. Mostrou maneiras de como se evitar lesões nos movimentos característicos dos nados e a reabilitação das lesões. A Biomecânica é a ciência que investiga os efeitos das forças internas e externas sobre os corpos.

Vale (2021) realizou uma pesquisa do tipo exploratória e descritiva para identificar as vantagens e os benefícios da natação no desenvolvimento de crianças. Para tanto realizou uma parte bibliográfica e outra empírica. Para a parte empírica, aplicou um questionário semiestruturado em profissionais que ensinam natação para o público infantil.

Os resultados apontaram vários benefícios da natação no desenvolvimento da criança, sendo eles: fortalecimento muscular, socialização, desenvolvimento de vínculos afetivos entre as crianças e seus professores e entre elas, criatividade, aprendizado dos movimentos e da movimentação espontânea, habilidades de auto salvamento e para salvar outras pessoas, além de melhoria na qualidade de vida e diminuição do sedentarismo (VALE, 2021).

Vale (2021) ainda cita que a natação é indicada por médicos para auxiliar no tratamento de doenças respiratórias, problemas comportamentais como Déficit de Atenção com Hiperatividade e distúrbios estruturais.

De acordo com Martins et al (2015) a infância é um período adequado para o aprendizado de diferentes práticas esportivas, dentre elas a natação. Nessa etapa do ciclo vital ocorrem períodos críticos de aprendizagem nos quais as crianças apresentam disposições físicas e cognitivas que facilitam a aquisição e desenvolvimento das habilidades motoras. O período adequado para aprendizagem da natação circunda em torno dos cinco e seis anos de idade e os efeitos positivos no desenvolvimento da coordenação motora e grossa e fina ocorre de forma mais evidente dos sete aos nove anos de idade. Portanto, para os autores seria relevante que a natação fizesse parte das atividades de Educação Física em escolas de ensino fundamental.

Martins et al (2015) conduziram uma pesquisa descritiva para identificar o nível de desenvolvimento motor global de 140 crianças portuguesas, em idade

escolar, estudantes do ensino fundamental. Essas crianças foram divididas em dois grupos. Grupo 1 - composto por crianças que faziam educação física, mas que não tinham experiência prévia em programas de ensino da natação e Grupo 2 – composto por crianças que faziam educação física e que também apresentavam experiências prévias em programas de ensino da natação. A avaliação do desenvolvimento motor global foi feita com a utilização do *Test of Gross Motor Development 2 - TGMD - 2*, composto por dois subtestes, um que avalia as habilidades locomotoras e o outro que avalia o controle de objetos.

Os resultados mostraram que o desenvolvimento motor global avaliado pelo TGMD - 2 é significativamente diferente entre crianças com e sem experiência com natação, visto que essa prática esportiva parece contribuir de forma significativa para melhorar as habilidades motoras globais, principalmente, aquelas que englobam o controle de objetos, tais como: bater em bola parada, driblar estático, chutar, lançar superior, lançar inferior e deslizar.

Bastos (2016) realizou uma pesquisa semelhante a de Martins et al (2015) com objetivo de avaliar o desenvolvimento motor de 30 estudantes, de 6 a 8 anos, do ensino fundamental de uma escola particular de Brasília. Os estudantes foram separados em dois grupos. Um grupo (GN) tinha os estudantes que faziam natação em suas aulas de educação física escolar o outro grupo (GM), os estudantes que não faziam natação durante as aulas de educação física, mas que desenvolviam outras atividades físicas, como basquetebol, recreação e futsal.

Cada grupo era composto 15 alunos, sendo 12 do sexo masculino e três do sexo feminino. Para avaliar o desenvolvimento motor foi utilizado o *Test of Gross Motor Development 2 - TGMD – 2*. Instrumento que avalia as habilidades locomotoras e o controle de objetos por crianças com idades de três a dez anos de idade.

Os resultados obtidos mostraram que as crianças que praticavam natação durante as aulas de Educação Física se saíram melhor no subteste de controle de objetos e as crianças que faziam outras modalidades se saíram melhor no subteste de habilidades locomotoras, mas a diferença entre elas não foi significativa. Bastos (2016) concluiu que embora os resultados dos dois grupos fossem bastante parecidos, a natação pode ser um instrumento importante no ambiente escolar por favorecer o desenvolvimento motor dos praticantes.

2.5 Natação para pré-adolescentes (9 a 10 anos)

Os alunos de 9 a 10 anos estavam sendo preparados e introduzidos em campeonatos de nados crawl e costas. Por isso as aulas de natação ministradas pela professora orientadora do estágio seguiam o roteiro descrito abaixo:

- 1ª parte: etapa de aquecimento com 10 voltas no entorno da piscina e 30 polichinelos.

- 2ª parte: pulos na piscina de forma organizada. Batimentos de pernas (com e sem material), rotação de braços (com e sem material) e respiração frontal com material. Essa série de exercícios é fundamental para estruturar a sequência correta das modalidades dos nados crawl e costas.

A Imagem 5 abaixo mostra os pré-adolescentes iniciando as atividades de braçada com prancha. A professora também ensinava as modalidades dos nados peito e borboleta, sempre considerando a individualidade de cada aluno. Minha função continuou sendo a de auxiliar em todas as atividades desenvolvidas durante as aulas.

A unidade acadêmica de Esporte de Marca ministrada pelo professor Pablo Ramon Domingos apresentou a fase introdutória de uma competição e auxiliou na compreensão dos diferentes momentos da competição, fundamental para o entendimento das etapas preparatórias dos alunos durante as aulas de natação.

Outras duas unidades acadêmicas também auxiliaram no desenvolvimento das atividades de estágio para a faixa etária de 9 a 10 anos, sendo elas: Anatomia I, no primeiro período e Atividades Aquáticas no segundo período do curso. A anatomia permitiu identificar os ossos e articulações envolvidos nos movimentos necessários em todas as etapas da natação e dos modos específicos pelos alunos. A anatomia é a área da biologia responsável pelo estudo da forma e estrutura do organismo com o objetivo de entender o funcionamento dele.

É essencial que o profissional de Educação Física conheça profundamente a estrutura e funcionamento dos órgãos do corpo humano envolvidos em cada movimento específico, pois assim favorece a instrução adequada dos movimentos.

A unidade acadêmica de Atividades Aquáticas fundamentou o entendimento dos conceitos e das técnicas de natação, mostrando experiências motoras que possam promover o aprendizado dos nados, das situações de equilíbrio e da percepção do corpo em um ambiente aquático.

As aulas de Atividades Aquáticas com o professor Juliano Magalhães Guedes permitiram a distinção e a realização de formas básicas de movimento no meio aquático, assim como utilizar técnicas de deslocamento na água, dentre outros.

Imagem 5: Pré-adolescentes de 9 a 10 anos executando exercícios de braçada com prancha



Fonte: Acervo pessoal (2022)

A motivação é uma temática estudada pelos cientistas da psicologia e amplamente utilizada na psicologia dos esportes. Entende-se por motivação uma força intensa que impulsiona a ação. A motivação tem aspectos intrínsecos e extrínsecos. A parte intrínseca é caracterizada pelo desejo interior de executar ações mesmo com obstáculos externos. É uma força psíquica capaz de influenciar a realização de uma atividade. A parte extrínseca ocorre pela influência de aspectos externos que auxiliam o desempenho do indivíduo em uma ação determinada (OLIVEIRA; ROCHA; SILVA, 2017).

Oliveira, Rocha e Silva (2017) realizaram uma pesquisa de levantamento com 49 adolescentes, com idades entre nove e dezesseis anos, de ambos os sexos que praticavam natação no programa Sesi - Escola de Esporte na cidade

de Montes Claros, Minas Gerais. O objetivo foi identificar os aspectos motivacionais desses adolescentes para a prática da natação no referido programa.

Os autores utilizaram um questionário socioeconômico e a Escala de Motivos para a Prática Esportiva – EMPE. Os resultados mostraram que a maioria desses estudantes escolheu a prática da natação como uma forma de cuidar de sua saúde e manter um estilo de vida saudável. Outros dois motivos apontados por eles foi o aperfeiçoamento técnico, ou seja, a melhora do desempenho na prática da natação e a afiliação. Entende-se por afiliação a agregação do indivíduo em grupos nos quais ele pode interagir com os membros e trocar apoio social.

Ribas *et al* (2019) afirmam que a postura corporal é um hábito humano capaz de sofrer alterações funcionais decorrentes da repetição constante de uma ação/comportamento incorreto. A prática de hábitos inadequados que afetam a postura corporal inicia na infância e passa a fazer parte do padrão de comportamento da criança.

Para avaliar o efeito da natação sobre a postura corporal de adolescentes, Ribas *et al* (2019) avaliaram a postura corporal de nove alunos (cinco meninos e quatro meninas) que faziam parte de um projeto de extensão universitária nas escolas municipais de Uruguaiana, RS.

Esses nove alunos participaram de 20 sessões de natação, com duração de uma hora cada sessão, duas vezes na semana. A postura corporal foi avaliada antes e após as 20 sessões de natação utilizando um *Software* de Avaliação Postural – SAPo.

Os resultados mostraram que no pré-teste foram identificadas as seguintes alterações na postura: protrusão de ombro, desalinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero superiores e diferença de comprimento dos membros inferiores. Após as 20 sessões de natação, as medidas de pós-teste mostraram que a diferença de comprimento dos membros inferiores e o desalinhamento horizontal das espinhas ilíacas ântero superiores continuaram inadequados e que a protrusão de ombros melhorou.

Assim foi possível concluir que a natação auxiliou na melhora da postura corporal dos adolescentes em relação a protrusão de ombro.

De acordo com o Cordeiro (2018), a infância é um período caracterizado por aumentos relativamente constantes de estatura, peso e massa muscular. Na adolescência o aumento ocorre de forma rápida, processo conhecido por estirão do crescimento na adolescência. Os exercícios físicos são importantes nessas duas etapas do ciclo vital por auxiliarem no desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes.

Cordeiro (2018) realizou uma pesquisa de levantamento com 32 crianças e pré-adolescentes, com idades entre sete e doze anos, de ambos os sexos. Dessas, 15 crianças participavam da modalidade de triathlon na Escolinha de Triathlon da Associação Desportiva Triatlética de Santa Catarina e 17 da modalidade de natação na Universidade do Sul Santa Catarina – UNISUL

Para coleta de dados foi utilizado o Manual de Testes e Avaliação do Projeto Esporte Brasil - PROESP – Br, desenvolvido por Gaya e Gaya em 2016. Esse manual de teste e avaliação tem o objetivo de identificar os indicadores de crescimento, desenvolvimento motor e nutricional de crianças e adolescentes. Os resultados obtidos mostraram que a maioria das crianças estavam saudáveis. Entretanto boa parte daquelas que praticava triathlon estava com sobrepeso ou obesidade. Com relação à capacidade cardiorrespiratória, todos os praticantes da natação encontravam-se dentro da zona saudável, mas quatro crianças que praticavam triathlon se encontravam na zona de risco.

A força e a resistência muscular localizada dos participantes da natação estavam melhores do que as das crianças que praticavam triathlon. Para Cordeiro (2018) os resultados devem ser considerados com cautela visto que a amostra era pequena.

2.6 Benefícios da natação para o desenvolvimento infantil

De acordo com Melo *et al.* (2020), a natação é um exercício físico de considerável abrangência por favorecer o condicionamento aeróbio, a coordenação motora, diminuir a espasticidade e não gerar muita fadiga. Ela é adequada para todas as etapas do ciclo vital, ou seja, do nascimento até o fim da vida. No entanto, o ensino da natação deve utilizar técnicas e estratégias adequadas aos níveis maturacionais e pedagógicos dos aprendizes.

Imagem 6: Crianças de diferentes idades com a professora de natação.



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Em um estudo sobre os benefícios proporcionados pela natação, verificou-se que a natação favorece a autoconsciência da criança em relação a si, ao meio aquático e às outras pessoas. Possibilita à criança salvar-se de situações de afogamento bem como se adaptar ao meio aquático e favorece sua socialização. O meio líquido estimula todo corpo por meio de movimentos tridimensionais, proporciona sensações distintas, momentos de prazer, mobilidade, desenvolvimento do equilíbrio e coordenação corpo e espaço. (SILVA *et al.*, 2021).

Para Martins *et al* (2015,) a infância é um período adequado para o aprendizado de diferentes práticas esportivas, dentre elas a natação. Nessa etapa do ciclo vital ocorrem períodos críticos de aprendizagem nos quais as crianças apresentam disposições físicas e cognitivas que facilitam a aquisição e desenvolvimento das habilidades motoras.

O período adequado para aprendizagem dos nados circunda em torno dos cinco e seis anos de idade e os efeitos positivos no desenvolvimento da coordenação motora e grossa e fina ocorre de forma mais evidente dos sete aos nove anos de idade. Portanto, para os autores seria relevante que a natação fizesse parte das atividades de educação física em escolas de ensino fundamental.

A natação deixou de ser considerada uma atividade esportiva apenas, quando cresceu o número de casas com piscina nos Estados Unidos. As piscinas representam um risco para as crianças, pois sua curiosidade pelo meio aquoso faz com que muitas delas caíssem e se afogassem nas piscinas, favorecendo

consequências trágicas. Assim, iniciou-se o movimento para o ensino da natação infantil (GUIMARÃES, 2018).

Verifica-se que a natação é uma atividade excelente por auxiliar no processo de desenvolvimento infantil. Durante as aulas de natação as crianças irão experimentar de forma lúdica e prazerosa a motricidade aquática dinâmica que é fundamental para seu processo evolutivo.

3 BENEFÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA (Júlio César Barros)

3.1 Apresentação do local do estágio

O curso de Educação Física proporcionou diversas experiências em contato com a prática; entre elas, a vivência de um estágio em natação realizado na Academia Master Empreendimentos LTDA, situada na cidade de Candeias MG sob orientação do professor Juliano Magalhães Guedes, o qual hoje se faz orientador deste trabalho e sob supervisão de Daniel José de Castro Barreto, sendo desenvolvido por mim no 6º período de Educação Física da UNILAVRAS, realizado em um período de 03 (três) horas por dia de segunda à sexta, totalizando 15 (quinze) horas semanais, e 80 (oitenta) horas totais ao final do estágio.

Conforme Silva e Gaspar (2018), o estágio supervisionado é um importante espaço de aprendizagem para a formação da identidade docente, um período de probatório durante o qual uma pessoa exerce uma atividade temporária numa empresa e neste contexto, pude realizar a atividade prática dentro de uma empresa, conhecendo a rotina de trabalho do profissional além do trato com os alunos.

Tive a experiência de um colaborador, conforme o ensinado na disciplina de Estágio Supervisionado e tive contato com a administração cotidiana da academia, as estratégias de marketing e recursos humanos, de acordo com o proposto pela disciplina de Empreendedorismo.

O período de estágio pode ser definido como a junção entre teoria e prática; quando “teoria e prática conversam entre si” (COSTA; LOPES, 2023); e

neste sentido vivenciei, assim como o ensinado na disciplina de Atividades em Academia, uma rotina de aprendizagem diária na área escolhida: a natação.

A academia conta com um espaço para musculação, espaço para aulas de dança/zumba e a piscina onde acontecem aulas de natação e hidroginástica. Com uma equipe composta por excelentes profissionais, a academia preza por oferecer aos alunos respeito às suas individualidades, entendendo sempre que cada aluno se desenvolve de uma forma.

Imagem 7: Espaço onde acontecem as aulas de natação.



Fonte: Acervo pessoal (2022)

O estágio foi realizado em uma turma de crianças de 02 a 05 anos, cuja rotina despertou-me o interesse em pesquisar na literatura possíveis benefícios, onde pude confirmar acerca da relação da realização dos movimentos na água com o desenvolvimento social, emocional e psicomotor da criança.

Conforme Delgado Júnior (2022), a combinação das habilidades motoras (respiração, flutuação e propulsão) desenvolvidas com a prática da natação possibilita ao aluno vivenciar “experiências no meio líquido de forma livre, segura e prazerosa, dando a oportunidade de entender a água como um espaço para emoções, aprendizados e relacionamentos”. Portanto, o intuito pessoal de contribuir na informação sobre os benefícios deste esporte, carrega

o objetivo de divulgar o esporte promovendo o acesso da sociedade aos benefícios apresentados.

3.2 Apresentação das atividades desenvolvidas:

3.2.1 Primeira fase do estágio (observação)

No decorrer do estágio, algumas atividades foram realizadas e em um primeiro momento, pude observar as aulas de natação, conhecer e me aproximar do público que acompanhei durante as aulas, compreender aspectos sobre sua realidade como saber se são iniciantes ou não, os motivos de praticar a natação, problemas de saúde, entre outros, que podem interferir da forma de trabalho. Isso me remeteu ao ofertado nas aulas de Sociologia e Antropologia, quando pude aprender sobre a individualidade do ser humano e sua vivência em grupo.

Assim, foi possível traçar uma metodologia a ser utilizada durante as aulas no decorrer do estágio. Dialogar com o supervisor de estágio os casos de alunos, as aulas aplicadas, bem como o rendimento de cada aluno, visando adequar os treinos e respeitando suas individualidades, em especial, a turminha de crianças de 02 a 05 anos, ambas iniciantes na natação à qual acompanhei na segunda fase do estágio. Deste modo, percebi que a metodologia adotada para ministrar essas aulas foi baseada no lúdico, visto que, assim como tivemos a oportunidade de conhecer melhor através da disciplina Projeto Integrador III, onde estudamos a didática abordada durante as aulas, pudemos compreender que ao trabalhar com crianças o lúdico é capaz de facilitar todo este processo.

Oliveira Júnior (2019), considera que esta seja a metodologia mais indicada para o ensino deste público, visto que para uma criança de até sete anos a técnica é incompreensível. Para ele, o lúdico permite aprender interagindo de forma prazerosa através das brincadeiras.

O meio aquático representa um ambiente fascinante para a maioria das crianças, já que proporciona possibilidades diferentes de relação que o meio terrestre não é capaz de fornecer (VERGAS; FRANKEN, 2019). E sendo assim, para a adaptação, é importante que a criança sinta prazer em estar na água (TOLENTINO; MACIEL, 2018). Para tanto, conforme os autores, para

que a criança se adapte ao meio líquido é necessário que ela se sinta segura e confiante (TOLENTINO; MACIEL, 2018). Assim, em meus primeiros momentos desta vivência de estágio, tive a oportunidade de observar uma aluna em uma das etapas mais significativas da aula de natação conforme visto na disciplina de Atividades Aquáticas I, a adaptação ao meio líquido e que consiste em um passo crucial para o desenvolvimento da natação.

Segundo Fantacholi (2017), na educação infantil, os jogos e brincadeiras promovem a aprendizagem experiencial, ao permitir à criança vivenciar o processo de aprendizagem como processo social. Como recurso, o lúdico oferece à criança o conhecimento de mundo, oralidade, pensamento e sentido, além de segurança neste novo ambiente, cada qual em seu tempo, como registramos a seguir a aluna neste processo de adaptação.

Imagem 8: Aluna em fase de adaptação ao meio líquido.



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Percebe-se na imagem como a aluna se sente confortável diante da nova experiência, o que facilita as próximas fases de aprendizado já que o período de aprendizagem da natação depende exclusivamente do desenvolvimento de cada indivíduo (CHAN, LEE; HAMILTON, 2020) e à vista disso, a adaptação ao meio aquático é fundamental no início, pois consiste em uma fase de preparação para a aprendizagem seguinte (TOLENTINO; MACIEL, 2018). Portanto, é importante nesta etapa, a aproximação entre a água e o futuro nadador, para que este sinta-se confortável em desejá-la, vê-la e senti-la. Nesse sentido, foram necessários

os aprendizados sobre a Psicologia do Esporte para melhor desenvolver o método ideal para que a criança se sentisse à vontade na água.

Portanto, entende-se como é importante que o aluno queira estar ali, que se sinta atraído pelo esporte; que este seja prazeroso. Neste ambiente divertido, a elaboração das aulas, seguindo os conceitos da disciplina Fundamentos da Psicomotricidade, foi baseada na preocupação com a educação do movimento consciente dos alunos, com o objetivo de estimular as crianças a criar e recriar suas próprias atividades tornando autônomas, reforçando o convívio social, conforme ensina Silva (2019). Além do mais, sempre foi mantido o foco na prevenção de acidentes e na utilização das medidas de emergência, aprendidas nas aulas de Primeiros Socorros. Ainda nesta perspectiva é necessário que tenhamos paciência, para que possamos oferecer ao aluno experiências positivas no intuito de que seu processo de adaptação ao meio aquático ocorra de forma gradativa, como podemos observar na imagem seguinte onde respeitando o processo da aluna, percebe-se em pouco tempo de uma mesma aula, o passo a passo sua evolução, visto que neste momento, diferente da imagem anterior, a aluna já se posiciona de frente para água, tocando-a por si só com uma das suas mãozinhas na água.

Imagem 9: Aluna ainda em fase de adaptação ao meio líquido



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Enfatizado este processo primordial da natação, confirma-se o que Delgado Júnior (2022) descreve: Nesse ambiente de aprendizagem, cabe ao professor primeiramente compreender que os alunos necessitam de muita

atenção para obter condições de desenvolvimento em seu aprendizado, dadas as oportunidades disponibilizadas a ele no momento.

É necessário, porém, que a criança tenha um professor que acredite nela, lhe apoie e incentive de tal maneira que faça com que ela se sinta motivada e capaz de desenvolver as atividades propostas seja em sala de aula, ou mesmo dentro de uma piscina. O professor deve ser preparado para buscar mecanismos para contornar as dificuldades do aluno e encontrar a melhor maneira para que este desenvolva sua confiança e conheça suas habilidades, obtendo o melhor de si. (DELGADO JÚNIOR, 2022) Isso ressalta a importância do professor no desenvolvimento da segurança da criança no ambiente aquático, devendo respeitar o processo de adaptação para dar sequência ao ensino das técnicas.

A maioria dos compêndios de natação sugere que o aprendiz deva passar inicialmente por uma adaptação ao meio líquido, para posteriormente, iniciar uma sequência pré-determinada de tarefas, comuns a todos os indivíduos que, ao final, leva ao aprendizado de um ou mais estilos da natação competitiva. Para tanto, “é necessário entender as legalidades que regem o corpo na água, enquanto o aluno não domina as leis que regem o meio líquido e como é possível o seu domínio, ele não poderá se deslocar” (LINDOSO, 2015). Isso foi aprendido nas aulas de Cinesiologia, onde aprendemos a analisar as forças que agem sobre o corpo humano e manipular tais forças em procedimentos de tratamento, buscando a evolução do movimento.

Prontamente, vale ressaltar a importância de reconhecer os limites de cada aluno para que assim possamos adotar uma didática adequada, respeitando as etapas aprendidas nas disciplinas de Atividades Aquáticas I e II. Além do mais, conforme estudado na disciplina de Movimento e Desenvolvimento Humano (MDH), nosso corpo vai adquirindo novas habilidades conforme seu desenvolvimento motor vai acontecendo: à medida que a criança vai crescendo e se desenvolvendo, ou seja, cada aluno é único e necessita de um tipo de atenção, recebendo o apoio necessário nas primeiras fases se sente pronto para dar sequência.

Segundo Lindoso (2015), se o professor não articula conceitualmente esse conhecimento, as dificuldades irão surgir, impossibilitando que o aluno amplie sua função cognitiva, sendo necessário planejar o conhecimento e

desenvolver estratégias que facilitem sua apreensão sendo mediadores dele.

3.2.2 Respiração

A respiração é um movimento essencial a ser desenvolvido nas aulas de natação e inclui conteúdos divididos em fases: adaptação à água no rosto, soprar o ar na água, desenvolvimento do controle respiratório (LIMA, 1999). O autor ensina ainda que, até os 5 (cinco) anos, é comum encontrarmos crianças com desenvolvimento mais tardio em relação a outras crianças. São apresentados, nesta fase, a coordenação das pernas e braços e a respiração específica do crawl – respiração lateral. Em Biomecânica pudemos perceber o quão importante é esta coordenação respiratória para o aperfeiçoamento do nado. O mesmo pode ser confirmado com os ensinamentos da disciplina de Aprendizagem Motora.

Os estímulos são fundamentais na vida das crianças e, quando bem aplicados, aceleram o desenvolvimento de suas capacidades e assim, a realização de brincadeiras em meio ao método de aprendizagem na natação amplia e facilita as possibilidades de execução e prática do exercício (DELGADO JÚNIOR, 2022). Este processo é essencial na natação, conforme Galdi *et al.* (2014), pois é através dele que se consegue conforto no meio líquido, e necessita também de adaptação, visto que se dá diferente da respiração habitual, quando boca e nariz estão diretamente em contato com o meio aquático- o que se torna um obstáculo.

Nas aulas de Fisiologia Humana, aprendemos que a respiração consiste no ato de inalar e exalar ar através da boca, das cavidades nasais ou através da pele para efetivamente serem processadas as trocas gasosas ao nível dos pulmões.

No cumprimento do estágio, foi possível vivenciar, conforme a imagem a seguir, os primeiros contatos da aluna no que diz respeito à respiração no meio líquido. Percebe-se através deste momento que o lúdico, reconhecido como traço essencial de psicofisiologia do comportamento humano (DELGADO JÚNIOR, 2022), possibilitou que ela se sentisse confortável. Foi sugerido que emergisse sua cabeça dentro d'água para fazer bolinhas, atividade que, por sinal, foi muito divertida para a criança.

Imagem 10: Aluna iniciando a adaptação da respiração em meio líquido.



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Apesar de parecer uma simples brincadeira, este processo é considerado de extrema importância na natação: Galdi *et al.* (2014), considerando-o como a “alma do aprendizado” dessa modalidade já que, se o aluno consegue dominar esta técnica, este assegura a iniciação ao nado. O autor explica esta técnica: a inspiração deve ser realizada pela boca para aumentar a captação de ar e impedir que partículas de água inspiradas juntamente com o ar irrite a mucosa nasal. Em Biomecânica aprendemos que, na respiração fora da água, a inspiração correta deve acontecer pelo nariz e a expiração, pela boca. Na respiração aquática, a expiração pode ser realizada pela boca e nariz, que juntos enfrentam pressão da água. (GALDI *et al.*, 2014).

Já Lima (1999), ressalta a importância de atividades lúdicas a partir dos 3 (três) anos para desenvolver a respiração- exercícios como jacaré: braços estendidos, uma mão sobre a outra, deslizar pela água; explorar a piscina por meio de brincadeiras como caça ao tesouro; saltos da borda com apoio de aros, entre outros. Essas brincadeiras têm o intuito de, além de praticar e aprimorar a respiração aquática, fortalecer o sistema respiratório da criança, um dos principais benefícios da prática desta modalidade- na disciplina Saúde e Prescrição de Exercícios Físicos, foram apresentadas inúmeras razões para a prescrição de exercícios, mostrando vantagens relacionadas ao

fortalecimento da respiração e do sistema respiratório em geral relacionadas à prática da natação.

Portanto, de acordo com Delgado Júnior (2022), a prática de exercícios sensoriais tende a aumentar o controle emocional, motivando e propiciando à criança uma sensação de segurança e, por outro lado, ampliando a habilidade mental por meio de brincadeiras livres e da exploração da curiosidade, facilitando a aprendizagem desta criança.

Assim sendo conforme a doutrina e as aulas da disciplina de Atividades Aquáticas I e II, considera-se que somente a prática de atividades específicas e um estágio mais avançado, irão tornar regular a respiração em meio líquido tornando-a de mais fácil execução. Deste modo, segundo Mello *et al.* (2016), o profissional de Educação Física deve compreender que é por meio de práticas e dos conhecimentos provenientes delas, que buscam contemplar as singularidades das crianças e as especificidades de seu desenvolvimento portanto, o profissional em Educação Física deverá ser um estudioso da ação corporal, preparado para acompanhar o desenvolvimento do aluno.

3.2.3 Fase de intervenção do estágio

Portando experiências e observações proporcionadas pelo primeiro momento de estágio, pude iniciar as intervenções e dar sequência ao processo de desenvolvimento da aprendizagem do nado pelas crianças. Pude perceber, inegavelmente, que as crianças que tiveram uma boa fase de adaptação se sentem mais encorajadas nas fases seguintes. Neste sentido, ensina Oliveira (2015) que as técnicas de braçada são eficientes a partir do momento em que o aluno já tenha atingido um grau de aperfeiçoamento perante a natação portanto, quando a criança consegue passar pelo processo de adaptação, propõe que se introduza os braços e pernas, sempre usando da imaginação para que sejam divertidas as aulas. O mesmo foi ensinado nas disciplinas de Atividades Aquáticas I e II.

Imagem 11: Introdução do movimento de pernadas.



Fonte: Acervo pessoal (2022)

A partir do momento em que a natação passa a ser concebida como a adaptação do homem ao elemento água (OLIVEIRA JÚNIOR, 2022), busca-se a acentuação da coordenação mais fina, conseqüentemente os movimentos das pernas de Crawl e costas ficam mais elaborados aproximando-se do movimento ideal, conforme ensina a autora. Complementa que, neste momento, as pernas começam a auxiliar a sustentação do corpo e os movimentos de braços ainda são realizados com dificuldade, principalmente o movimento aéreo (recuperação) pela dificuldade em tirá-los da água.

Em Biomecânica aprendemos sobre a realização de movimentos que envolvem o giro dos braços e foi possível concluir acerca da complexidade deste tipo de rotação e deste modo, é normal que a criança o desenvolva com maior dificuldade. As pernadas, por sua vez, são movimentos menos complexos, conforme a disciplina mencionada (Biomecânica), portanto, aprendidas com mais facilidade do que as pernadas e constituem em um estímulo para o deslocamento ativo do aluno na água (DE CARVALHO ; MACIEL, 2018).

Prontamente, nas imagens a seguir podemos observar a criança após passar por esta fase de adaptação, dando início as pernadas do Nado Crawl, na maioria das vezes, sem consciência de técnicas, mas aprendendo de forma divertida e respeitosa.

Diante o acima exposto, podemos lembrar da matéria transmitida na disciplina Aprendizagem Motora, onde entende-se que, ao consentir à criança

a oportunidade de vivenciar diversas experiências motoras de diferentes formas, sujeitaremos a novas situações, permitindo que desenvolvam novas habilidades. O Nado Crawl se dá, segundo Gandi *et al.* (2014), com o nadador em decúbito ventral, quando assume uma postura plana e horizontal na superfície da água, com o corpo estendido. Neste estilo de nado é necessário que o corpo se posicione o quanto mais próximo possível da superfície, a fim de diminuir o atrito e facilitando a progressão.

Em Atividades Aquáticas I aprendemos ainda sobre a flutuabilidade, ou seja, a capacidade do aluno de flutuar o corpo sobre a água e deslizar, completando o movimento e coordenado com a respiração. O movimento conhecido como “pernada” consiste no deslocamento básico dos membros inferiores, sendo esta ação composta por movimentos alternados ascendentes e descendentes, no plano vertical, possui como função estabilizar e manter o equilíbrio. Os pés devem permanecer relaxados durante a execução do nado, empurrando a água para baixo e para cima, assim, para obter maior propulsão durante a execução do nado (DE CARVALHO; MACIEL, 2018).

Imagem 12: Introdução do movimento de braçadas.



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Já as braçadas, conforme o autor, consiste na movimentação dos membros superiores correspondente a uma circundação anteroposterior, que se dá basicamente em dois momentos importantes, sendo eles: a recuperação que acontece na fase aérea do movimento, ou seja, o momento entre a saída e a entrada dos membros superiores na água, e a propulsão que consiste na fase subaquática, sendo esta responsável pela progressão do nadador. Os movimentos coordenados dos nados crawl iniciam a fase do aperfeiçoamento (DE VARGAS; FRANKEN 2020).

Ao descrever o movimento, Gandi *et al.* (2014) observam que: No início da recuperação, o cotovelo é a primeira parte do corpo a romper a superfície da água. Essa movimentação, quando realizada corretamente, garante a entrada eficiente dos membros superiores na água. Nessa sequência, os dedos são os primeiros a tocar a superfície aquática seguidos pela mão, antebraço, braço e ombro. Quando tais segmentos entram na água, inicia-se a fase propulsiva da braçada, que se divide em duas partes: tração, que objetiva puxar a massa líquida; e o empurre ou impulso, realizado pela extensão progressiva do membro superior, que em conjunto responde pelo deslocamento do nadador à frente. (GANDI *et al.* 2004)

Para o aluno, a diversão e bem-estar proporcionados durante as aulas em busca do aperfeiçoamento auxiliam na superação das dificuldades, já que, nessa faixa etária, tudo não passa de uma brincadeira. Tal pensamento é reforçado pelos ensinamentos da disciplina Psicologia Esportiva, quando aprendemos sobre a forma lúdica como a criança enxerga o aprendizado do esporte e ainda em Sociologia e Antropologia, ao analisar como o esporte difundiu-se na sociedade e na vida do homem durante sua evolução social, enquanto promotor de saúde, bem-estar e autoestima. Para Cavalcanti (2019), são nítidos os benefícios adquiridos por meio de uma metodologia lúdica utilizada pelos professores, como a alegria, o prazer, a criatividade, a espontaneidade, a interação no grupo, considerando a facilidade com que os alunos dessa faixa etária têm para assimilarem os movimentos básicos dos estilos de natação.

A observação de tais movimentos, “braçada” e “pernada”, me remete ao estudado na disciplina de Aprendizagem Motora, onde compreendemos a lateralidade e que ambos os lados do corpo devem ser trabalhados igualmente,

até que a criança descubra seu lado de predominância.

Assim, pude perceber que a vivência me possibilitou entender, na prática, que, para a criança, a natação não se apresenta como um esporte em um primeiro momento, mas como uma possibilidade de diversão, onde além disso é proporcionado respeito, motivação, alegrias, entre outros. Portanto, possibilitar a estas crianças sentir prazer ao nadar, como uma mera brincadeira é um incentivo à prática esportiva no decorrer do seu aprendizado, abrindo portas, inclusive, para a prática profissional da natação.

3.3 Benefícios físicos e mentais da natação para as crianças

Como já mencionado no início desse portfólio, a natação traz inúmeros benefícios para as crianças. Tanto do ponto de vista físico quanto mental os benefícios alcançados no meio líquido com a prática dessa modalidade transcendem as bordas da piscina.

Nesse contexto, a natação é muito indicada, por exemplo, para o tratamento de asma e bronquite. Muitos pais colocam seus filhos na natação visando o tratamento e prevenção dessas doenças respiratórias. Isso porque o treinamento na piscina, mesmo sendo nas aulas iniciais de adaptação ao meio líquido, desenvolve muito a capacidade respiratória dos alunos, ajuda nas trocas gasosas, fortalece o processo de difusão pulmonar, auxilia no retorno venoso e melhora o transporte de oxigênio pelo corpo.

A natação também contribui muito com o desenvolvimento infantil porque trabalha todos os grupos musculares durante os movimentos corporais dentro da piscina. Nenhum esporte consegue recrutar de maneira global e sincronizada tantos músculos de diferentes segmentos corporais como a natação. Isso contribui bastante com o desenvolvimento correto do corpo, auxilia na postura corporal e aumenta a força muscular da criança de maneira geral.

Além disso, do ponto de vista de prevenção de comorbidades, a natação é considerada um esporte terapêutico para a prevenção da obesidade infantil, diabetes tipo II, dislipidemia e outras doenças crônicas inflamatórias (BORGES, 2016; MELO, *et al.*, 2020).

Em relação aos aspectos mentais, esse esporte também traz vários benefícios. A natação é considerada uma modalidade esportiva muito indicada

para o tratamento de depressão, ansiedade e socialização das crianças. Muitas pessoas pensam que a natação é um esporte muito individualista e que, outros esportes coletivos poderiam ser mais indicados para ajudar no desenvolvimento social. Porém, aulas de natação para crianças que utilizam a ludicidade como um fator decisivo na aprendizagem podem ser muito indicadas para trabalhar a socialização. Poucos esportes além da natação possuem a água como um elemento super favorável para realização de sua prática. Ainda nesse contexto, a natação possibilita liberdade de expressão dos alunos na realização de movimentos aquáticos, desenvolve a autonomia das crianças e a conquista do meio líquido. (SILVA, *et al.*, 2016; GUIMARÃES, 2018). Portanto, aprender a nadar é fundamental para o desenvolvimento físico e mental infantil.

4 A IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL NAS AULAS DE NATAÇÃO (Karen de Oliveira Camargo)

4.1 Apresentação do local do estágio

O local onde foi realizado o estágio foi na empresa Academia da Água, que fica localizada na cidade de Lavras-MG e atua no ramo de esportes contando com Natação (infantil e adulto), Hidroginástica, Mix Aquático, Studio Fitness e Pilates.

A Academia da Água conta com a exclusiva metodologia Gustavo Borges, que proporciona aos alunos um acompanhamento pedagógico que respeita a individualidade de cada um e conta ainda com um programa de aulas específicas para cada nível e um sistema de avaliação baseado no desenvolvimento das habilidades aquáticas de cada aluno. Com um aprendizado lúdico os alunos são motivados também com a mudança de cor de touca com a passagem de nível.

A escola de natação conta com turmas de bebês de 6 meses até adultos, onde as aulas são programas de acordo com os objetivos de cada um. As turmas são separadas por cor de touca, sendo as cores, brancas, amarela, laranja, vermelha, verde, azul clara, azul, dourada, e preta, cada cor

representa um nível, e ao melhorar as habilidades o aluno avança de turma e muda a cor da touca, sendo uma forma de incentivo onde todos almejam essa “passagem” de nível.

A academia conta com Natação infantil e adultos, sendo que para os adultos é estruturado um calendário de acordo com os princípios da fisiologia, possibilitando ao professor a elaboração de um programa de acordo com os objetivos de cada um.

O estágio foi realizado no primeiro semestre de 2022, e tinha o objetivo de completar a carga horária de 80h, ao finalizar esse período um novo contrato foi feito, sendo assim ainda o local de estágio até a presente data. O estágio contou com 20h de observação onde pude entender como funciona as aulas, como é a didática, como agir diante de algumas situações e como não agir. A idade das crianças das aulas de natação vai desde os bebês de 2 a 11 anos de idade, sendo que cada turma conta com no máximo 8 alunos da mesma faixa etária. Nesse período me foi apresentado as regras e os deveres do local, como por exemplo, o que fazer ao iniciar cada aula, como montar o espaço das atividades, e a organizá-lo no final das aulas. Esse período me permitiu conhecer melhor os alunos e entender como funciona a aula.

No período de intervenção, eu pude acompanhar os professores de perto e suas aulas, onde dou auxílio em todas as atividades do início ao fim, a metodologia conta com provas em que professor fica de fora da piscina observando e avaliando o desempenho do aluno, é quem conduz as atividades são os estagiários, sempre com o auxílio do professor. Na imagem abaixo podemos ver o espaço onde é realizado o estágio, e do lado direito alguns itens utilizados nas aulas.

Imagem 13: Local/Piscina de realização do estágio



Fonte: Acervo pessoal (2022)

4.2 Apresentação das atividades desenvolvidas

4.2.1 Fase de observação no estágio

São diversos os benefícios da natação para a criança, dentre eles, segundo Freitas (2019), podemos citar o aprimoramento das habilidades motoras, o desenvolvimento das capacidades específicas, e a melhora afetiva entre filhos e pais.

A procura pela natação infantil pelos pais se dá inicialmente pelo interesse na segurança aquática, e conversando com alguns deles, notei que os ganhos vão além dos benefícios para a saúde física, a melhora da relação pais e filhos é muito citada por eles.

Durante o estágio pude perceber que existem crianças na mesma turma em diferentes níveis de aprendizado, sendo as crianças que tiveram a iniciação desde os 6 meses de idade mais adaptadas ao meio líquido, o que facilita a condução das aulas e do aprendizado.

Na Imagem abaixo podemos ver a aluna, que é uma criança de 4 anos que pratica natação desde os 2 anos de idade, sendo uma criança já adaptada ao meio líquido e que possui um melhoramento na habilidade motora se comparada às demais crianças de sua idade que não passaram pela fase da adaptação enquanto bebê.

Nessa imagem podemos ver a criança com auxílio de um macarrão, objeto utilizado nas aulas de natação, realizando movimentos do nado Crawl, o que comprova que como ensinado nas aulas de Atividades aquáticas I, e Atividades aquáticas II é normalmente o primeiro nado a ser ensinado em qualquer fase, seja infantil ou adulta por se tratar do nado mais antigo e a base para os outros nados e de acordo com Murcia (2016), nadar possibilita o aprendizado de novos movimentos e além de fortalecer toda a musculatura, contribui para melhoria das relações comportamentais, sociais e gera autonomia.

Barbosa (1999) fala que as aulas para bebês além de facilitar a adaptação ao meio aquático melhora sua relação com o meio líquido, e promovem a criança a possibilidade de se salvarem sozinhas em casos de afogamento. Confirmando também o que foi ensinado na matéria de Movimento e desenvolvimento humano, onde aprendemos as fases do desenvolvimento motor infantil e que o estímulo de novos movimentos é importante e saber respeitar a idade e as limitações infantil é essencial para um aprendizado mais prazeroso.

Imagem 14: Pernada do Crawl com auxílio de macarrão



Fonte: Acervo pessoal (2022)

4.2.2 Fase de intervenção no estágio

No estágio pude perceber que as crianças que fazem natação desde bebês são mais adaptados ao meio líquido como dito anteriormente, e elas servem de inspiração para as outras crianças, pois nesta idade elas são facilmente incentivadas a fazer algo que o colega faz, e como essas crianças não tem medo da água, a demonstração fica mais fácil de ser feita é visualizada pelos colegas. Rocha (2014) diz que para que a criança desenvolva seu potencial o ambiente e as tarefas devem ser interessantes e estimulantes para que se alcance o máximo desse desenvolvimento.

Pude perceber também que as crianças respondem muito bem aos incentivos após realização de tarefas, o que as motiva a fazer as próximas atividades aguardando a parabenização no final.

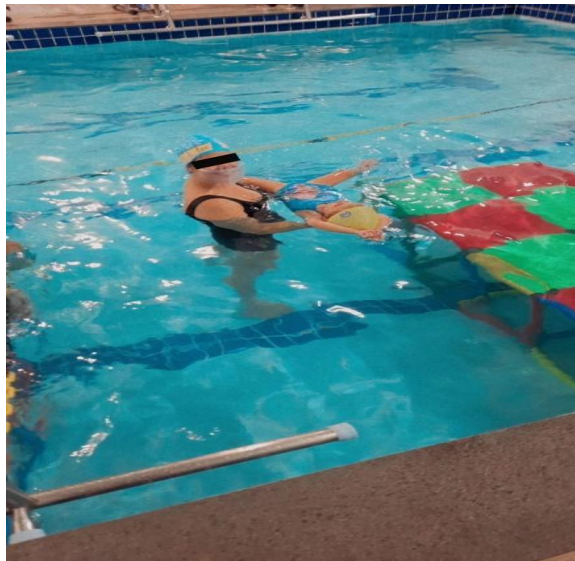
De acordo com Barbosa (1999) a água permite à criança experimentar novos estímulos, novos comportamentos motores além de facilitar a relação dela com o meio líquido ao longo da vida e desenvolver a adaptação.

A natação para os primeiros anos de vida da criança é uma forma de adaptá-la ao meio líquido, e é voltado para o auto salvamento, onde a criança consegue por exemplo ao cair em uma piscina, se virar e flutuar até que o socorro chegue, ou se locomover dentro da piscina até a borda e se segurar.

Nas aulas de Atividades Aquáticas I e II, foi ensinado o exercício de deslize com e sem o uso de materiais, na Imagem 15 é possível ver a criança que já é bem adaptada ao meio líquido, sendo ajudada pela professora para se manter em movimento e atingir o objetivo do exercício que é o deslize na água.

Sá e Rabinovich (2006) dizem que a natação ajuda as crianças a melhorar vínculos afetivos e ela desenvolve também a independência. A relação aluno-professor, também é um fator importante no aprendizado da modalidade, e quanto mais estimulada pelo mesmo, mais bem adaptada, mais confiante e mais prazerosa será esse aprendizado, é mais rápido a criança se desenvolve nas aulas.

Imagem 15: Deslize com auxílio



Fonte: Acervo pessoal (2022)

4.2.3 Percepção do ensino da flutuação:

Gama (2010) diz que o ensino da natação tem três bases: o equilíbrio, a respiração e a propulsão de braços e pernas. Essas três bases puderam ser vistas e praticadas nas matérias de Atividades Aquáticas I e II, onde tivemos a oportunidade de entender na prática o que nos foi passado em teoria na sala de aula, e pude estar do outro lado, o lado do aluno e pude compreender os movimentos para assim poder ensiná-los.

A flutuação a meu ver é uma das técnicas mais difíceis de se ensinar, pois a criança precisa estar bem à vontade na aula e se sentir segura, perdendo apenas para o mergulho, é o momento em que o professor tem que passar mais confiança ao aluno, pois ao se deitar na posição em decúbito dorsal na água, a criança que não é adaptada tende por instinto a se levantar e se segurar no professor, dificultando o exercício.

No estágio pude entender que as crianças aprendem brincando e para facilitar esses tipos de exercícios as brincadeiras e canções cabem muito bem, e no momento da flutuação é utilizado a frase: Vamos fazer estrelinha brilha brilha. Instantaneamente ela se lembra da posição e se acalma fazendo assimilação a uma brincadeira, deixando assim o professor conduzir o momento, e é cantada a canção da estrelinha também para os bebês

conseguirem se manter na posição.

Paiva *et al.* (2018) dizem que os movimentos ensinados devem ser feitos de maneiras diversificadas e condizentes com o desenvolvimento da idade. Na matéria de estágio III, cujo tema foi recreação e lazer, pude ter vivência com o atletismo, e pude perceber que os treinos para crianças têm seus objetivos que podem ser cumpridos em grande parte do tempo com brincadeiras de iniciação ao esporte, não deixando os fundamentos do atletismo de lado, e deixando as aulas mais prazerosas.

Para Damasceno (1994), para controlar melhor o equilíbrio, ambas, flutuação e respiração estão intimamente ligadas ao tônus muscular. Para ensinar a flutuação a criança deve ser estimulada com vários exercícios pedagógicos que une a técnica e o lúdico, com a utilização de objetos para enfim a criança conseguir fazer a flutuação sozinha sem o auxílio.

A flutuação para bebês é ensinada tanto em decúbito ventral quanto em decúbito dorsal, para que a criança se acostume com a posição, e posteriormente, quando a criança ganha autonomia no movimento é ensinado o giro, onde ela muda de uma posição para a outra. Sendo assim a flutuação é importante para ela conseguir se salvar em um momento de descuido, onde ela consegue esperar o socorro sem se debater e se afogar.

Com base nas vivências apresentadas acima, tanto no período de adaptação quanto no período de intervenção, gostaria de destacar que os benefícios da natação infantil são muito maiores do que poderíamos imaginar. Além de todos os benefícios físicos mentais que a literatura científica descreve, a criança que aprende a nadar conquista sua autonomia no meio aquático, ganha liberdade de expressão e se autodesenvolve.

Imagem 16: Flutuação



Fonte: Acervo pessoal (2022)

4.2.4 Momento lúdico da aula (Brincadeiras e momentos afetivos)

Imagem 17: Momento lúdico



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Para Baggini (2008), a ludicidade é essencial para o desenvolvimento humano e se faz parte indispensável em seu comportamento. Na natação o momento lúdico possibilita um aprendizado agradável, sendo possível explorar o meio líquido de uma forma prazerosa.

O lúdico bem explorado se torna um aliado nas aulas de natação e traz diversos benefícios, pois com ele é possível estimular o desenvolvimento da criança, criar uma maior confiança no meio líquido, esse momento também melhora a socialização, ajuda a melhorar a concentração e ainda motiva a criança e faz com que as aulas se tornem mais atrativas e interessantes para eles. No estágio as aulas são de 40 minutos, sendo os 5 últimos minutos reservados para a brincadeira, tornando assim um momento de descontração, de quebra da tensão, e se torna um momento de aproximação entre aluno e professor.

Nas matérias de Lutas I e II, e nas matérias de Esportes de Rede Parede e Rebote, tivemos aulas práticas, onde tomamos consciência da importância desses momentos lúdicos, onde é possível ensinar a técnica e ter o momento de brincadeira em um mesmo plano de ensino, e o quanto eles agregam na vida das crianças praticantes de qualquer esporte.

Imagem 18: Momento afetivo



Fonte: Acervo pessoal (2022)

Falkenbach, Diesel e Oliveira (2010) afirmam que o vínculo afetivo se dá pelo contato físico, pela estimulação e comemoração de conquistas, e pelo contato verbal melhorando assim essa relação aluno x professor.

Durante meu estágio pude aprender a ser mais sensível às necessidades da criança, entendendo que passar confiança para ele é fundamental para seu desenvolvimento e aprendizado, e que motivar e estimular a cada pequena conquista, é magnífico e gratificante. Crianças se sentem motivadas muitas vezes por um olhar, por um sorriso e por uns simples parabéns, e tendo essa percepção, é possível estreitar a relação aluno x professor, e trabalhar o ensino da natação de forma prazerosa e tendo um desenvolvimento maior do que levando o ensino somente para o lado tecnicista.

5. AUTOAVALIAÇÃO

Entendo que cada pessoa tem sua história de vida e com ela suas potencialidades e dificuldades. Chegar até aqui, para mim, é uma grande vitória, considerando todo o percurso realizado.

Comecei o curso de Educação Física com bastante motivação, mas também com considerável receio acerca do que eu iria encontrar pela frente e se iria dar conta. Eram muitos estímulos e situações nunca experimentados. Fiquei muito perdido no início do curso e se não fosse a ajuda dos familiares, colegas e professores, talvez eu não estaria aqui hoje, em uma das últimas etapas do Portfólio para a conclusão do curso. Foi bastante difícil e pensei em desistir.

Apreendi muito durante o curso, amadureci e consegui identificar minhas potencialidades no trabalho com crianças. O estágio em natação infantil, o qual é o foco do presente trabalho, me fez desenvolver as habilidades necessárias (técnicas, lúdicas e interpessoais) para ensinar práticas esportivas para crianças.

Foram quase doze meses de muito aprendizado e experiências agradáveis no estágio. Gradativamente os professores supervisores do estágio me instruíam e forneciam autonomia para conduzir as aulas. As crianças pareciam gostar muito e eu também! Procurei fazer o meu melhor!

O estágio me fez perceber que sou capaz de ser um profissional de Educação Física e a elaboração do portfólio permitiu traduzir em palavras as vivências do curso, mas principalmente, as do estágio.

O que aprendi no estágio em natação infantil foi fundamental para o que estou realizando atualmente, um estágio remunerado na Prefeitura da cidade onde resido. Continuo trabalhando com crianças, porém no ensino do Futsal.

Pretendo continuar trabalhando com crianças, ainda não defini se com natação e Futsal, ou quem sabe com os dois. Para tanto irei continuar meu processo de formação.

Igor Valácio Rodrigues

Ao realizar o estágio numa academia de excelente estrutura, pude conhecer a rotina de trabalho do profissional de Educação Física de forma que envolve vários fatos rotineiros da profissão, como a administração de uma academia; relações públicas no trato com os clientes e fornecedores; marketing esportivo, na captação de clientes e divulgação da empresa; recursos humanos e promoção de eventos, além da participação efetiva na ministração das aulas de natação a crianças de 02 à 05 anos.

Pesquisando a bibliografia referenciada neste estudo, percebi a presença de vários benefícios na prática deste esporte pelo público especificado e um dos principais, apresentou-se como possibilidade de o aluno vivenciar experiências no meio líquido de forma livre, segura e prazerosa, dando a oportunidade de entender a água como um espaço para emoções, aprendizados e relacionamentos. Isso colabora no desenvolvimento da criança em várias áreas, não somente no desempenho esportivo.

A interação com crianças de diferentes personalidades ou condições me possibilitou percebê-las em sua individualidade, considerando que cada uma possui aspectos pessoais diferentes. Isso conduziu à elaboração de uma metodologia voltada à valorização pessoal de cada aluno, bem como o rendimento, adequando os treinos e respeitando suas individualidades e utilizando do método lúdico durante o processo, já que a criança não encara a natação como um esporte em seus primeiros contatos com a modalidade. Assim, aprende interagindo de forma prazerosa através das brincadeiras.

A adaptação ao meio líquido como fase preparatória para o próximo passo a aprender, foca na aproximação entre a água e o futuro nadador, no objetivo de criar familiaridade e conforto; não devendo ser forçada e nem obrigada a estar na água o que demanda paciência e preparo técnico dos profissionais, para que sejam proporcionadas experiências positivas. É necessária atenção do professor quanto às condições de desenvolvimento do aprendiz, dadas as oportunidades disponibilizadas e preparação para contornar as dificuldades dos alunos, incentivando-os e mostrando o quanto acredita neles.

O aprendiz inicia com exercícios para promover a correta respiração, onde é ensinado como respirar no meio líquido, utilizando mais uma vez do lúdico para promover o conforto e familiarização do aluno com a água. Ao imergir a cabeça dentro da água para fazer bolinhas, além de diversão, a criança pratica a expiração bucal e nasal, técnica considerada fundamental na natação por aumentar a captação de ar e impedir que partículas de água inspiradas juntamente com o ar irrite a mucosa nasal. A prática da respiração correta leva ao seu aperfeiçoamento.

Passada a adaptação, foi introduzido o movimento de braços e pernas e pude perceber, inegavelmente, que as crianças que tiveram uma boa fase de adaptação se sentem mais encorajadas nas fases seguintes. Conforme o

aprendido, ao consentir à criança a oportunidade de vivenciar diversas experiências motoras de diferentes formas, incentiva-se que desenvolvam novas habilidades e assim, foram expostas aos exercícios de movimentos da braçada e pernada.

No Nado Crawl, a pernada consiste no deslocamento básico dos membros inferiores, sendo esta ação composta por movimentos alternados ascendentes e descendentes, no plano vertical no intuito de estabilizar e manter o equilíbrio.

Já as braçadas consistem na movimentação dos membros superiores correspondente a uma circundução anteroposterior, que se dá basicamente em dois momentos importantes, sendo eles: a recuperação que acontece na fase aérea do movimento, ou seja, o momento entre a saída e a entrada dos membros superiores na água, e a propulsão que consiste na fase subaquática, sendo esta responsável pela progressão do nadador. São movimentos que demandam a participação de vários músculos ao mesmo tempo, promovendo aumento da coordenação motora, concentração, habilidade, equilíbrio, consciência corporal, entre vários outros fatores e isso é um grande benefício para a criança que, conforme vivenciado no estágio, desenvolve suas capacidades, conforme o estímulo oferecido.

Deste modo, ficou comprovado, na prática do estágio, os inúmeros benefícios que o esporte traz à criança que o praticou, enquanto o processo de aprendizagem se dá de forma lúdica, por meio de brincadeiras que estimulem o desenvolvimento dos movimentos característicos da natação.

Júlio César Barros

Com a realização do estágio, desenvolvi e aprimorei tudo que foi ensinado em sala de aula. E pude aprender com as crianças sobre o tempo de aprendizado de cada uma, entender suas dificuldades individuais, suas necessidades, pude aprender também com o medo delas, a desenvolver técnicas para acalmar e manter a situação sob controle, e pude compreender e colocar em prática como passar mais confiança para ajudar nesse processo e aprendizagem da natação. Compreendi que na teoria as coisas funcionam muito bem, e que na prática, principalmente em se tratando de crianças, acontecem

coisas imprevisíveis, e que estar preparado para tal faz parte da rotina, e saber lidar com isso é um grande diferencial na vida de um profissional. Pretendo me manter nessa área e me aprofundar mais sobre o meio líquido, para poder trabalhar com várias modalidades e ser referência nas atividades que vou me propor a trabalhar.

Karen de Oliveira Camargo

6. CONCLUSÃO

No presente trabalho optei por descrever as atividades do estágio em natação infantil com alunos de diferentes faixas etárias (bebê – pré-adolescente) por considerar a natação uma atividade esportiva complexa e adaptável a todas as etapas do ciclo vital.

A escolha por essas atividades também se deve ao meu interesse e facilidade de interação com crianças. O estágio e o trabalho de pesquisa para a elaboração do portfólio possibilitaram identificar os benefícios da natação para o desenvolvimento infantil.

Durante as atividades do estágio de natação com bebês foi possível verificar que a adaptação do bebê ao meio aquoso é determinante para o sucesso das aulas. Para auxiliar nesse processo de adaptação devemos utilizar de muitos recursos lúdicos e interpessoais, como brinquedos flutuantes e brincadeiras alegres que diminuam o medo do bebê de permanecer dentro da piscina e que transformem a água em um estímulo agradável e prazeroso. A presença de seus pais ou responsáveis dentro da piscina junto com o bebê é fundamental.

O entendimento das diversas fases cognitivas e motoras pelas quais o bebê passa permitiu a escolha de brinquedos e brincadeiras adequadas para sua faixa etária.

Além das habilidades de auto salvamento, a natação com bebês promove a estimulação da coordenação motora e do sistema respiratório e muscular, o vínculo parental e as habilidades sociais em função do contato direto do bebê

com o cuidador, com o professor e com outras crianças de sua faixa etária. Os bebês parecem gostar muito das aulas de natação.

As atividades do estágio em natação com crianças pré-escolares, de cinco a seis anos, permitiram observar como é o ensino por parte do professor e a aprendizagem gradativa dos alunos das técnicas dos nados crawl e costas. O conteúdo ministrado nas unidades acadêmicas de Anatomia, Aprendizagem motora e Atividades aquáticas foram fundamentais para minha compreensão das técnicas de ensino dos nados e modos de assimilação das crianças.

A natação para crianças pré-escolares auxilia no desenvolvimento físico integral e no aprimoramento das funções cognitivas necessárias para as futuras atividades de alfabetização.

As atividades do estágio com crianças escolares (sete a oito anos) permitiram conhecer como ocorre o aprimoramento das técnicas de nado por essas crianças, uma vez que elas já tinham aprendido a nadar em etapas anteriores. Assim as aulas de natação focalizaram no condicionamento físico, no treino da força, da resistência e da velocidade dessas crianças. As aulas das unidades acadêmicas de

Aprendizagem motora, biomecânica e atividades aquáticas me auxiliaram na compreensão do que era ensinado pela professora de natação no estágio e de sua adequação ao que ela pretendia com os alunos.

A natação na fase pré-escolar promove o fortalecimento muscular, a criatividade, as habilidades de auto salvamento e do salvamento de outras pessoas. Favorece a socialização e a formação do vínculo afetivo entre as crianças e entre elas e o professor. Um aspecto que me chamou atenção foi que as crianças gostavam muito de conversar durante as aulas. Algumas delas apresentaram comportamentos de indisciplina o que exigia do professor bastante didática e habilidades interpessoais no manejo dessa situação.

Já as atividades do estágio de natação com pré-adolescentes (nove a dez anos) envolveram os aspectos competitivos da natação visto que esses alunos estavam sendo preparados para a disputa de campeonatos de nados crawl e costas. Os conteúdos ministrados na disciplina de Esporte de marca me auxiliaram na elaboração de atividades para essas crianças.

Considerando que os pré-adolescentes irão passar pelo processo de estirão físico, verifica-se que a natação funciona como uma atividade importante

para amenizar os impactos dessas transformações rápidas no corpo e no cérebro dos adolescentes, auxiliando na aceitação do próprio corpo e na autoestima deles.

Por fim foi possível verificar, por meio das atividades do estágio e da revisão da literatura para escrita do Portfólio, que a natação é uma atividade esportiva complexa e muito potente para o desenvolvimento infantil saudável por favorecer o condicionamento aeróbio, a coordenação motora, as funções cognitivas, a socialização, a vinculação parental, as habilidades sociais, a saúde e qualidade de vida de seus praticantes.

Entretanto, as afirmações devem ser consideradas com cautela visto que se trata apenas de dados de observação de um estágio acadêmico em um período curto de tempo e com uma pequena parcela da população. Novos estudos devem ser conduzidos com uma amostragem maior, com o rigor científico e de modo longitudinal para verificar os impactos da natação sobre o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial na infância.

Minha pretensão não foi esgotar a temática, mas mostrar parte de meu processo de formação e das atividades do estágio em natação infantil que desenvolvi ao longo da graduação. Considero que aprendi muito e que desenvolvi as habilidades e competências necessárias para ser um profissional da Educação Física. Me sinto bem em trabalhar com crianças, pois elas são genuínas, afetivas e compreendem meu modo atípico de ser.

Minha formação não se esgota com a graduação, pretendo dar continuidade no trabalho com crianças e tenho que aprender muito e sempre!

Igor Valácio Rodrigues

Como desenvolvimento profissional, aprendi na prática como: realizar atendimento, ensinar natação a crianças, métodos científicos utilizados na ministração da atividade voltados ao desenvolvimento da criança considerando sua individualidade. Percebi que o lúdico é o método mais assertivo, já que a criança não enxerga a natação como um esporte e sim como uma brincadeira prazerosa.

Durante essa vivência, fui desafiado várias vezes a conversar com tutores, imprescindíveis para meu crescimento como pessoa e futuro profissional

de educação física. Além disso, aprendi a ter mais confiança em mim, perdi medos, desenvolvi o trabalho em equipe e a capacidade de conversar com crianças na linguagem delas, mantendo o caráter docente, porém, de forma leve, divertida e encantadora. Essa vivência me estimulou ainda mais a aprimorar os conhecimentos e fornecer o melhor como profissional futuramente, eis que pude perceber que, para a criança, a natação não se apresenta como um esporte em um primeiro momento, mas como uma possibilidade de diversão, e que, além disso, a atividade promove respeito, motivação, inclusão, alegrias, entre outros. Portanto, possibilitar a estas crianças prazer ao nadar, como uma mera brincadeira, é um incentivo à prática esportiva no decorrer do seu aprendizado, abrindo portas, inclusive, para a prática profissional da natação.

Júlio César Barros

Podemos resumir que a adaptação ao ambiente aquático é a etapa mais crucial para o aprendizado da natação infantil, pois um aluno bem adaptado tem maior confiança em si e no professor, o que torna a prática do esporte mais prazerosa e resulta em diversos benefícios, incluindo uma aprendizagem mais rápida do que um aluno sem essa adaptação. Atividades lúdicas durante o processo auxiliam na criação de vínculos entre professor e aluno, acelerando o aprendizado e melhorando os laços afetivos, incentivando a criança a desenvolver independência. Durante o estágio, tive a oportunidade de colocar em prática o que foi aprendido na teoria e ampliar meus conhecimentos em uma das áreas de atuação do profissional de Educação Física. Essa experiência foi crucial para minha decisão de atuação futura após minha formação.

Karen de Oliveira Camargo

REFERÊNCIAS

ALVES, Welyngton Fernando et al. Natação infantil: efeitos na fase do desenvolvimento motor: uma percepção dos pais. **International Journal of**

Movement Science and Rehabilitation, v. 3, n. 1, p. 4783-4783, 2021.

Disponível em: <http://revistas.unievangelica.com.br/> Acesso em 29 set. 2022

BASTOS, Romário S. **Desenvolvimento motor em escolares praticantes de natação e da educação física escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso.

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília.

Brasília, DF, 2016. Disponível em

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/10826/1/21457833.pdf>. Acesso em novembro de 2022.

BORGES, Raphaella K.F.M.; MACIEL, Rosana M. A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educação infantil.

Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 1. Vol. 9.

Pp. 292-313, outubro / novembro de 2016. ISSN. 2448-0959.

CHICON, José Francisco et al. **Atividades lúdicas no meio aquático:**

possibilidades para a inclusão. Movimento, p. 103-122, 2013. Disponível em:

<https://www.seer.ufrgs.br/> Acesso em 06 fev. 2023

CORDEIRO, Rogério S. **Aptidão física de crianças de 7 a 12 anos**

praticantes de natação e triathlon. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso

de Educação Física. Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoca, SC,

2018. Disponível em

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12949/1/artigo%20TCC%20RogérioFinal%20%282%29.pdf>. Acesso em novembro de 2022.

DA SILVA, Paloma Aguiar Ferreira et al. NATAÇÃO PARA BEBÊS E SUA

COMPLEXIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista CPAQV–Centro**

de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol, v. 13, n. 3, p. 2, 2021.

Disponível em: <https://www.researchgate.net/> Acesso em: 02 nov. 2022

DELGADO JUNIOR, Calmino Moraes. Natação Infantil de 0 a 3 anos:

estímulo e prática. RECIMA21 - **Revista Científica Multidisciplinar - ISSN**

2675-6218, [S. l.], v. 3, n. 9, p. e391886, 2022. DOI:

10.47820/recima21.v3i9.1886. Disponível em:
<https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1886>. Acesso em:
5 nov. 2022.

DOS SANTOS, Marcela Rodrigues; FLORES, Fábio Fernandes; PEREIRA, Tiago Dantas. RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE ASPECTOS DO ENSINO DA NATAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA. **Cenas Educacionais**, v. 4, p. e10885-e10885, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/> Acesso em 03 nov. 2022

GALDI, Enori Helena Gemente; GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto et al. **Aprender a nadar com a extensão universitária**. Campinas, SP: IPES Editorial, 2004.

GUIMARÃES, Gustavo G. **A natação para bebês: princípios pedagógicos, sua didática e sua relação com a Educação Física**. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista. Araraquara, SP, 2018. Disponível em <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/203993/000913816.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em novembro de 2022.

JUNIOR, Calmino Moraes Delgado. NATAÇÃO INFANTIL DE 0 A 3 ANOS: ESTÍMULO E PRÁTICA. RECIMA21-**Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 3, n. 9, p. e391886-e391886, 2022. Disponível em: <https://www.recima21.com.br/> Acesso em 29 set. 2022

MACHADO, Bruno R.; RUFFEIL, Roberto. **Natação e o Desenvolvimento em Crianças de Dois a Seis Anos de Idade**. Artigo de conclusão de educação física. UEPA, 2011. Disponível em:<[http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO .pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf)> . Acesso em outubro de 2022.

MARTINS, Vera; SILVA, Antônio J.; MARINHO, Daniel A.; COSTA, Aldo M. **Desenvolvimento motor global de crianças do primeiro ciclo do ensino**

básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar.

Motricidade. V. 11, n. 1, p. 87-97, 2015.

MELO, Janaína M.P.; SOUZA, Jessica R.; LIMA, Raiane K.V.; SILVA, Sebastião L.; SANTOS, Givanildo O. **Benefícios da natação para crianças e adolescentes.** Brazilian Journal of Development. V. 6, n. 8, p. 62511-62619, 2020.

OLIVEIRA JÚNIOR, Cícero Luiz da Silva. **O lúdico enquanto recurso metodológico para natação infantil.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil. Disponível em: <https://repository.ufrpe.br/handle/123456789/1778> . Acesso em: 4 nov. 2022.

OLIVEIRA, Amanda F.S.; ROCHA, Maria Cristina S.; SILVA, Laura L.F. **Motivação dos adolescentes para a prática de natação.** Humanidades. V. 6, n. 2, jul. 2017.

OLIVEIRA, Marlon de. **Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças: um artigo de revisão.** 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/> Acesso em: 02 nov. 2022

PETRY, Gabi J. **Natação e bem-estar subjetivo.** Trabalho de Conclusão de Curso. Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, PR, 2018. Disponível em https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7887/1/CT_COEFI_2018_1_06.pdf. Acesso em novembro de 2022.

RIBAS, Nathalie Y.P.C.; RIBAS, Silvan S.; LARA, Simone; BALK, Rodrigo S.; LANES, Caroline G.; GRAUP, Susane. Efeito da natação sobre a postura corporal de adolescentes. **Revista Vivências – Erechin.** V. 15, n. 29, p. 115-130, jul/dez 2019.

SANTOS, Jadson Antonio Silva dos. **A prática lúdica da natação na contribuição do desenvolvimento e aprimoramento motor de crianças.**

2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/> Acesso em 06 fev. 2023

SILVA, Márcio L.F.; LOPES, Carlos A., PINHEIRO, Karoline Q.; ALMEIDA, Klebson, S.; SILVA, Paloma A.F.; REIS, Ricardo G.; MANESCHY, Mariela S.; PASSOS, Ricardo P.; LIMA, Bráulio N.; VILELA JÚNIOR, Guanis B. Natação para bebês e sua complexidade uma revisão bibliográfica. **Revista CPAQV – Centro de pesquisas avançadas em qualidade de vida.** V. 13, n. 3, 2021.

SOARES, DÉBORA VIEIRA. **Adaptação ao meio líquido para crianças de 3 a 6 anos. 2014.** Disponível em:

<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/248> . Acesso em: 5 nov. de 2022

SOUZA, Gustavo Pereira de Oliveira. **O lúdico no ensino da natação.** 2021.

Disponível em: <https://bdm.unb.br/> Acesso em 03 nov. 2022

VALE, Clauviski P. **Natação: uma prática benéfica para o público infantil.**

Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Educação Física. Universidade de Brasília. Brasília, DF. 2021. Disponível em

https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30074/1/2021_ClauviskiPereiraDoVale_tcc.pdf. Acesso em novembro de 2022.

VIEIRA, Ana Maria. **Percepção dos pais quanto ao desenvolvimento**

afetivo-social da criança a partir da prática da natação. 2018. Disponível

em: <https://repositorio.uniceub.br/> Acesso em 29 set. 2022